

# **Trabajo Fin de Grado**

**Hábitos saludables: ¡Sano y salvo!**

Autora

**Mónica García Bueno**

Directora

**María Sumelzo Jordán**

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2015

## Índice

1.	¿QUÉ ES SALUD?.....	5
1.1.	Promoción de la salud .....	7
1.2.	Prevención de la salud .....	8
1.2.1.	Tipos de prevención .....	8
2.	HÁBITOS SALUDABLES. ....	9
2.1.	Ejemplos de hábitos saludables .....	11
3.	HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES.....	14
3.1.	Factores protectores.....	16
3.1.1.	Alimentación saludable.....	16
3.1.2.	Ejercicio o actividad física.....	22
3.1.3.	Beber sano.....	25
3.2.	Factores de riesgo.....	25
3.2.1.	Alimentación inadecuada.....	25
3.2.2.	Sedentarismo.....	26
3.3.	Enfermedades que causan una no buena alimentación.....	26
3.3.1.	Obesidad.....	27
3.3.2.	Las caries.....	29
3.3.3.	Las alergias y las intolerancias alimentarias.....	29
3.4.	La escuela promotora de los Hábitos Saludables.....	30
4.	CUESTIONARIOS.....	34
4.1.	Reflexión personal.....	44
5.	UNIDAD DIDÁCTICA.....	45
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	79

## **Hábitos saludables: ¡Sano y salvo!**

- Elaborado por Mónica García Bueno.
- Dirigido por María Sumelzo Jordán. Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2015.
- **Resumen**

En el presente Trabajo Fin de Grado se aborda la necesidad de fomentar unos buenos hábitos saludables, especialmente, una alimentación equilibrada y sana acompañada de una buena actividad física, con el objetivo de prevenir cualquier tipo de enfermedades. Se analiza y reflexiona sobre los hábitos saludables que se les han inculcado a los alumnos de 5 años en dos centros diferentes, para comparar el colegio de un pueblo con el de una ciudad. Finalmente, para promover desde pequeños una buena alimentación he preparado y puesto en práctica una unidad didáctica que aborda actividades de diferentes áreas.

## **Palabras clave**

Salud, hábitos saludables, prevención, enfermedad, alimentación equilibrada, actividad física.

- **Introducción y justificación**

El tema de los hábitos saludables me parece muy importante, ya que es algo que desde pequeños debemos inculcarlo tanto en el contexto escolar como en el contexto familiar, para prevenir cualquier tipo de enfermedades. Además, no solamente hay que enseñarles a realizar unos buenos hábitos saludables como son lavarse las manos antes de comer, darse un baño diariamente, lavarse los dientes después de cada comida, etc; sino que también debemos de fomentar una alimentación sana y equilibrada acompañada de una actividad física diariamente. Esto en el colegio también se puede fomentar, poniendo un día a la semana fruta para almorzar. Los destinatarios de mi Trabajo Fin de Grado son los niños de 5 años, a quienes les he pasado un cuestionario y he podido poner en práctica la unidad didáctica.

Como objetivo a largo plazo, pretendo que este tema se convierta en un área permanente en la etapa de Educación Infantil para que en un futuro la situación de los hábitos saludables, ya no solo de higiene sino también de alimentación, mejoren.

Por último, quiero agradecer a mis familiares y amigos todo el apoyo que he recibido durante estos 4 años y más en esta última etapa, ya que sin su apoyo esto no hubiese sido posible. Además, tengo que agradecerle a mi directora del TFG lo atenta que ha estado durante estos meses y todo el apoyo que me ha dado y transmitido para lograr este gran trabajo.

- **Desarrollo del trabajo**

1. **¿QUÉ ES SALUD?**

Antes de centrarnos en el tema es fundamental saber lo que se entiende por salud. Pero no es fácil encontrar una definición exacta, ya que podemos obtener gran variedad de definiciones tanto por diferentes autores como por la OMS; ya que cada vez se han ido modificando y ampliando las definiciones según las características vividas en ese momento.

Debemos saber que la palabra Salud procede del latín “salus, salutis” que significa “salud”, “salvación”.

A lo largo de la historia, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha ido evolucionando su definición en cuanto a la salud: En 1946 *“la salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social que tiene una persona; y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*. En 1984 *“La salud es la capacidad de realizar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente”*. Y en 1997, *“La salud es aquello a conseguir para que todos los habitantes puedan trabajar productivamente y participar activamente en la vida social de la comunidad donde viven”*.

El autor Floreal Ferrara se basa en la definición de la salud que estableció la OMS en 1946<sup>1</sup> e intentó completarla haciendo hincapié en tres áreas diferentes:

- Dentro del área de la *salud física*, es definida por el autor como *“exacta adaptación física del hombre al medio ambiente”*, es decir, aquella persona que adapta su organismo a los estados de salud como por ejemplo frío, calor... es una persona saludable; en cambio aquel que no puede adaptar su organismo se considerará una persona enferma. Así pues, *“la lucha del hombre físico y de su ámbito físico, es dinámica, resolviendo el conflicto, ese ser estará físicamente sano”*.

---

<sup>1</sup> La definición es *“la salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social que tiene una persona; y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*.

- La *salud mental*, el rendimiento óptimo dentro de las capacidades que posee, relacionadas consigo mismo y con su grupo socio – familiar. Esto se refiere a “*la lucha del hombre frente a los conflictos; plantado sin temor y buscando resolverlos feliz y constantemente*”. Pero la solución del conflicto tiene consecuencias positivas (nuevo diálogo) y consecuencias negativas (nuevos conflictos y para resolverlos necesitamos nuevas soluciones).
- La *salud social*, es una combinación de la salud física y de la salud mental. “*En la medida que el hombre pueda convivir con un equilibrio psicodinámico, con satisfacción de sus necesidades y también con sus aspiraciones, goza de salud social*”.

En definitiva para Ferrara, la “salud” se expresa específicamente “*cuando el hombre vive comprendiendo y luchando frente a los conflictos que la interacción con su mundo físico, mental y social le impone; y cuando de esa lucha logra resolver tales conflictos, aunque para ello deba respetar la situación física, mental o social en la que vivimos, modificarla de acuerdo a sus necesidades y aspiraciones*”.

Finalmente, debemos saber que “*la salud es un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado que tiene la finalidad de aproximarse a un estado ideal al que siempre nos podemos acercar un poco más*”. Para alcanzar y lograr dicho estado ideal se debe fomentar una alimentación sana y equilibrada, beber mucha agua, buena higiene, practicar diariamente ejercicio físico, y, por último, adoptar comportamientos de seguridad. Para que todo esto se lleve a cabo 100%, desde pequeños, debemos promover conductas saludables (“*Son aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad*”). Dicho con otras palabras todo esto, debemos fomentar desde el minuto uno del niño/a, tanto en la escuela como en casa, buenos hábitos saludables.

### 1.1. Promoción de la salud.

*“La promoción de la salud constituye un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual. La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud<sup>2</sup> y en consecuencia, mejorarla. La participación es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud”.* (OMS, 1986). Dicho de otras palabras, es el proceso que permite a las personas fortalecer sus habilidades y capacidades incrementando el control sobre su salud con el objetivo de mejorarla.

*“Su acción se dirige a reducir las diferencias en el estado actual de la salud y a asegurar la igualdad de oportunidades y proporcionar los medios que permitan a toda la población desarrollar al máximo su salud potencial. Esto implica una base firme en un medio que la apoye, acceso a la información y poseer las aptitudes y oportunidades que la lleven a hacer sus opciones en términos de salud. Las personas no podrán alcanzar su plena salud potencial a menos que sean capaces de asumir el control de todo lo que determina su estado de salud”.* (Carta de Ottawa, 1986).

Promoción y mantenimiento de la salud incluyendo campañas de hábitos saludables. Por ejemplo, dieta sana y equilibrada, ejercicio, hábitos de higiene, etc. De esta manera, trataremos de conseguir una mejor salud y buena calidad de vida.

---

<sup>2</sup> Los determinantes de la salud son los factores personales, sociales, económicos y ambientales que condicionan el estado de salud de los individuos o poblaciones.

## 1.2. Prevención de la salud.

*“Prevención y tratamiento de la enfermedad modificando los hábitos insanos antes de que aparezca la enfermedad o incluso en aquellos casos en lo que ya la padece el paciente. También incluirá el enseñar al paciente cómo adaptarse a la enfermedad y cómo seguir adecuadamente el tratamiento”.* (J. Javier Ricarte, 2011, p. 53)

### 1.2.1. Tipos de prevención.

- *Primaria*: sirve para evitar la aparición de enfermedades o trastornos en el desarrollo. Está dirigida a toda la población.
- *Secundaria*: sirve para hacer la detección de una enfermedad ya existente con una detección precoz y un tratamiento adecuado.
- *Terciaria*: Enfermos en riesgo de complicaciones y muerte. La familia debe conocer y comprender la realidad de su hijo, sus capacidades y sus limitaciones; actuando como agente potenciador del desarrollo del niño.



## 2. HÁBITOS SALUDABLES

Como he nombrado en el primer apartado llamado “*¿Qué es la salud?*”, ahora me voy a centrar en cómo lograr correctamente los hábitos saludables.

*“Un hábito es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria”.* Para que sea saludable, debe ser constante y firme. Por lo tanto, son todas aquellas conductas asumidas como tales en nuestra vida cotidiana y que, además, inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

El proceso de formación de los hábitos para los niños, se aprende mediante unas rutinas establecidas, donde es importante que los adultos participen para que se adquieran lo mejor posible y, para ello, deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Concretar cómo, cuándo y dónde se fomentarán los hábitos a aprender.
- Ordenar secuencialmente los pasos a seguir para realizar una adecuada ejecución y práctica en la vida diaria constantemente.
- Exponer cuáles son las ventajas de llevar a cabo una práctica constante y oportuna diariamente por parte de los niños y sus familias.

Los hábitos se alcanzan gracias a las costumbres, actitudes, formas de comportamiento que deben asumir los niños y niñas desde su infancia como rutinas diarias con el fin de consolidar las pautas de conducta en el estado de salud, nutrición y el bienestar. Lo que coman los padres diariamente, formará parte de las preferencias que tengan sus hijos, quienes aprenderán progresivamente por imitación. Además, para aprender a realizar e incorporar los hábitos día a día, debemos trabajarlos de forma constante y de una manera lúdica para que dicho proceso dé sus frutos. Por ejemplo, utilizar una pasta de dientes de sabores diferente a la de sus papás; tener un cepillo infantil de algún dibujo animado que le guste mucho; colocarles una silla pequeña que les permita llegar al lavabo y poder cepillarse por sí mismos; realizar un reloj de arena que le indique el tiempo que debe estar cepillándose los dientes; no preocuparse si se mancha comiendo, ya que está aprendiendo; presentarles la comida de una forma

original y atractiva para ellos, y en ocasiones, dejarles que nos ayuden a cocinar algo sencillo, etc.

Todos estos hábitos saludables se deben consolidar de manera temprana *“antes que los niños y las niñas adquieran comportamientos negativos, ya que cambiar los conocimientos, las actitudes, valores y patrones de comportamiento inadecuados toma mucho más tiempo y exige también un orden o estrategia metódica, si se quiere alcanzar resultados positivos”*.

En el documento *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*, se les brinda *“la oportunidad de intercambiar experiencias, formar hábitos y desarrollar las siguientes habilidades”* tanto en el hogar como en el colegio del niño o niña:

- *“Estimular el conocimiento de su cuerpo y las funciones de eliminación”*.
- *“Explorar el entorno y contribuir al buen desenvolvimiento en los diferentes espacios e instalaciones, tanto del comedor como las áreas sanitarias”*:
  - *“Abrir y cerrar la llave del agua al lavarse las manos o bañarse”*.
  - *“Hacer uso racional del agua y otros recursos”*.
  - *“Usar toallas limpias o papel absorbente para secarse las manos”*.
  - *“Utilizar los cubiertos, la servilleta, el plato y el mantel, al comer”*.
  - *“Enjuagar el cepillo de dientes, abrir y cerrar el tubo de crema dental”*.
  - *“Resguardar correctamente los instrumentos utilizados”*.

## 2.1. Ejemplos de hábitos saludables.

Algunos ejemplos de hábitos saludables que debe adquirir una persona desde su niñez son:

La higiene personal se debe establecer mediante cuidados que dedicamos a nuestro cuerpo. *“Su ámbito es personal e individual, pero tiene una repercusión social, ya que puede influir en la salud de nuestros iguales y ser aceptados o rechazados por éstos”.*

### 1. La higiene bucal: cepillado, flúor y uso del hilo dental.

- a. *“Ahora les toca a los dientes: cepíllalos sin parar, para que muy sonriente los puedas siempre mostrar”.*
- b. *“No les pongas tanta pasta, que los puedes empachar; con un poco es suficiente y quedan fenomenal”.*
- c. *“Ahora hay que recoger, ¡No te hagas el golfillo! Cierra bien el tubo y aclara tu cepillo”.*
- d. *“Si al dentista no quieres visitar, tus dientes habrás de lavar al levantarte, después de las comidas y al acostarte, todos los días”.*

### 2. Higiene personal: baño diario; lavado de las manos antes de las comidas, después de ir al W.C. y siempre que estén sucias y lavarse la cara y el pañuelo para la limpieza de la nariz debe estar limpio y ser de uso exclusivamente personal

- a. *“El baño diario es siempre necesario”.*
- b. *“El pelo debes llevar siempre limpio y bien peinado. Da igual que lo tengas rubio, moreno, liso o rizado”.*
- c. *“Nada más despertar, cara y manos debes lavar”.*
- d. *“¡Oh, qué gran desilusión! Creía que era el rey Baltasar. ¡Vamos, lávate las manos, si no quieres enfermar!”.*

- e. *“Cuando uses el retrete jamás debes olvidar de la cadena tirar; luego, tus mano debes lavar”.*
- f. *“La nariz siempre muy limpia, en todo momento ha de estar. Ten siempre a mano un pañuelo para poderte sonar”.*
- g. *“Pero si el pañuelo se te olvida, pide uno, por favor, y no te metas el dedo que es muchísimo peor”.*

3. Cambiarse de ropa cada día.

- a. *“Mira qué zapatos, ¡qué penita dan! Si les pasas un cepillo, brillantes quedarán”.*
- b. *“¡Vamos! ¡A vestirme! Pero, no te pongas eso, ¡échalo a lavar!, que tiene muchas manchas y huele fatal”.*

4. Alimentación: consumo de una alimentación variada y balanceada en la cantidad y calidad adecuada. Buenos modales en la mesa.

- a. *“Si te quieres a la mesa sentar antes tus manos debes lavar”.*
- b. *“Vamos, siéntate bien, no tuerzas la espalda si no quieres parecer una serpiente doblada”.*
- c. *“La servilleta sirve de ordinario para limpiarse la boca al comer y secarse cuando sea necesario”.*
- d. *“Te has confundido de sitio; esto no es un maratón. No comas con tanta prisa que tendrás indigestión”.*
- e. *“Después de comer debes lavarte la cara y las manos, y cepillarte los dientes para que estén siempre sanos”.*

La actividad y el descanso. *“Toda persona necesita mantener un equilibrio entre el tiempo dedicado a la actividad (trabajo en la escuela, deporte, juegos, etc.) y el descanso (sueño nocturno), destinado a compensar el esfuerzo y a recuperarse”.*

5. Dormir las 8 horas necesarias.

a. *“Para estar sano, ser alegre y divertido, tienes que acostarte pronto y dormir largo y tendido”.*

6. Realizar actividad física o ejercicio físico desde edades tempranas, ya que ayuda a tener un mejor desarrollo y funcionamiento del organismo y a crecer de manera regular y armónica el esqueleto y los músculos.

a. *“Si no quieres enfermar tu cuerpo debes cuidar”.*

b. *“El hacer deporte es una costumbre muy sana te ayuda a ser fuerte y crecer ¡practica cada mañana!”.*

c. *“Procura que tus competencias sean de correr, saltar, o nadar, pero no de comer hamburguesas ¡Puede sentarte fatal!”.*

### 3. HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Una vez vistos los hábitos saludables que debe de adquirir un niño o niña desde su niñez, tomo especial interés por los hábitos alimenticios saludables. No obstante, lo primero de todo es saber qué son. ¿Qué son los hábitos alimenticios saludables? Los hábitos alimenticios saludables consisten en llevar una dieta equilibrada y variada acompañada de la práctica de ejercicio físico consumiendo frecuentemente bastante agua; todo esto es la fórmula secreta para ser y estar sanos.

Según el artículo *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables* para una buena promoción y afianzamiento de los hábitos alimenticios saludables de forma ordenada y constante contribuye a:

- *“Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición, que se pueden manifestar a corto plazo y posteriormente en la edad escolar, adolescencia y hasta en la edad adulta”.*
- *“Lograr que los conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, las niñas, docentes y adultos significativos, para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad”.*
- *“Formar rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimulen actitudes positivas de los niños y las niñas hacia una alimentación saludable”.*
- *“Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral”.*
- *“Fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños y las niñas”.*

Así pues, para adquirir en perfectas condiciones la formación de hábitos alimenticios hay que seguir un proceso interactivo recíproco entre el niño y los adultos, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Acciones dirigidas a la formación de hábitos saludables mediante las experiencias vividas del niño o de la niña con el fin de consolidar los hábitos:
  - Motivarles y explicarles, con un lenguaje claro y común para ellos, los pasos a seguir para practicar correctamente los hábitos, haciendo totalmente hincapié en las ventajas que éstos brindan para su salud y su bienestar integral.
  - Concienciar a los niños y a las niñas la importancia que tiene cuidarse físicamente y los alimentos que comen para evitar enfermedades.
  - Intercambiar opiniones o responder a las preguntas de los niños, proporcionando a los padres nueva información para mejorar sus condiciones de vida.
  - Indicar correctamente los pasos a seguir para realizar correctamente los hábitos saludables de forma rutinaria. No obstante, los niños y niñas también aprenden mejor el cómo hacerlo, en vez de solamente escuchando las indicaciones a seguir.
  
- También debemos tener en cuenta el papel de los adultos que le rodean (educadores y familiares) como mediadores y agentes modeladores de los hábitos saludables: *“Los adultos representan modelos a seguir por los niños y las niñas mediante sus acciones, lenguaje y actitud, marcan la pauta de acción en el desarrollo oportuno de las rutinas y actividades que contribuyen a formar hábitos saludables. Además, es importante que los adultos observen su actitud y la de quienes rodean a los niños y a las niñas y verificar qué mensajes les están transmitiendo, mediante los hábitos que practican en su vida diaria. Por ejemplo, si los padres no consumen o no conocen una variedad de alimentos en el hogar, probablemente al niño o a la niña, no le guste comer algunos alimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo”.*

- El contexto tanto humano como físico, en el que se ponen en práctica los hábitos saludables. *“Las condiciones y/o vínculos que se establecen entre los niños, las niñas y su entorno (físico y socio afectivo) en el momento de las comidas, son fundamentales para lograr una relación de intercambio positivo que estimule la enseñanza – aprendizaje de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Para crear un ambiente humano cálido y positivo es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones: Por un lado, responder de manera afectuosa y positiva a las necesidades que expresen los niños y las niñas. Por otro lado, tomar el tiempo suficiente para alimentarlos y a su vez darles muestras de afecto, como cantarles una canción, o conversar con ellos en relación a su alimentación, haciendo de las comidas momentos amenos para compartir”.*

### **3.1. Factores protectores.**

#### *3.1.1. Alimentación saludable.*

Según J.Gil *“la alimentación está íntimamente relacionada con la conservación de la salud, la evitación de enfermedades y la recuperación de ellas”*. Por ello, debemos tener en cuenta cual es nuestra forma de alimentarnos para cambiar, si fuese necesario, nuestra alimentación antes de que perjudicara a nuestra salud. Por esta razón, es importante saber cuál es la educación de la conducta alimentaria que recibe cada niño y niña en su casa y en la escuela. *“Igual que se protege la salud del niño con vacunas, también se puede proteger con una buena educación que potencie el desarrollo de hábitos saludables desde la cuna y evite situaciones de riesgo”*.

Para llevar a cabo una alimentación saludable debemos seguir una dieta saludable, que, para J.Gil es *“un patrón de alimentación que debe cumplir unos objetivos a largo plazo, evitando el desarrollo de enfermedades de larga evolución, derivadas de algún aspecto particular de ese modelo alimentario, mantenido a lo largo de los años”*. Y para que esto sea así, debemos de fomentar en los niños y en las niñas, pues, una buena conducta alimentaria y hábitos saludables.

En la sociedad actual, condicionan varios factores para saber qué alimentos son ingeridos y cómo debemos comerlos:



- a) *Factores biológicos*, determinan preferencias de sabores dulces frente a amargos.
- b) La *presencia física de alimentos y sus formas de preparación*, determinan el consumo.
- c) La *región geográfica* ligada al clima, establece la abundancia o no de determinados alimentos y, según esto, variarán sus precios.
- d) *Factores religiosos* que prohíben o recomiendan consumir determinados alimentos.
- e) Nivel de *educación* y *clase socioeconómica* de la familia.
- f) *Influencia de los medios de comunicación*. Por ejemplo, la TV influye en comer alimentos dulces (golosinas, chocolate, etc.) en vez de verduras.
- g) *Cambios en la estructura familiar*, provocando una realización y consumición de comidas rápidas. Por ejemplo, con la incorporación de la madre al trabajo, surge la necesidad de comer “comidas rápidas”, con alto contenido en grasas.

La dieta debe estar diseñada con una proporción determinada de alimentos. Estas proporciones se suelen representar en la llamada "pirámide de la alimentación"<sup>3</sup>. En la pirámide se organizan en función de la frecuencia y cantidad. En el nivel inferior están los que se deben consumir con mayor frecuencia y arriba del todo los que menos; es decir, vamos de más consumición a menos.

Así pues, para llevar a cabo una dieta saludable en la alimentación de los niños, debemos intentar seguir las siguientes pautas:

1. *“La leche (lácteos) es importante para el crecimiento del niño, por lo que se recomienda consumirla 3 veces al día (cuidado con su origen y manipulación). Mejor desnatadas”.*

---

<sup>3</sup> Actividad que veremos en la Unidad Didáctica.

2. *“En relación con verduras y frutas se recomienda la fórmula 5 al día, esto es, al menos 2 porciones de verduras y 3 de frutas diariamente”.*
3. *“El pescado y las legumbres son alimentos saludables que deben ser consumidos, por lo menos 2 veces a la semana”.*
4. *“Incluir carnes poco grasas (pollo, pavo, conejo) y otras fuentes alternativas –si no se quiere consumir carne- como pescado, mariscos (mejillones, calamares y sepia) huevos y frutos secos”.*
5. *“Dar al niño un buen desayuno con lácteos (leche, yogur, o queso), cereales (pan, galletas o copos), grasas (mantequilla o aceite) y frutas (pieza o zumo), optativo también: fiambres, mermelada y miel”.*
6. *“En meriendas o almuerzos optar por frutas o compensar con los alimentos que falten en la dieta del día”.*
7. *“Respetar los horarios de comida establecidos, separando suficientemente unas comidas de otras y evitar el ´picoteo`”.*
8. *“Un tercio de la comida debería ser cruda”.*
9. *“Las mejores frutas son: piña, plátano, mandarinas, peras, manzanas, ciruelas, granadas, uvas y exóticas. Cuidado con los plátanos y naranjas de cámaras. Buscar los productos biológicos sin abrillantar”.*
10. *“Los mejores vegetales crudos son: endivias, cogollos, escarola, brécol, zanahoria, apio, pimientos, remolacha, col y el tomate pelado. Todas las ensaladas deberían tener un componente amargo y uno antioxidante”.*
11. *“Las verduras cocinadas, mejor al vapor (poco hechas) como alcachofas, calabazas, calabacines, judías verdes, nabos, puerros, espárragos, patatas, zanahorias, apio, brécol, etc”.*
12. *“Mejor el arroz integral, el sarraceno o la quínoa (hay otros transgénicos). Se pueden mezclar con verduras y legumbres cocidas aparte varias veces a la semana”.*

13. *“En general comer menús variados, controlando la calidad”*

14. *“Saber que alimentarse bien no es comer mucho, es nutrirse bien”*

15. *“Para situaciones especiales de inapetencia o intolerancia<sup>4</sup>, seguir las prescripciones de un especialista”.*

Uno de los beneficios de comer saludablemente es que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, y el de mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo, por lo que hay que prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables como la comida rápida. El consumo de comida rápida suele relacionarse con la obesidad infantil y las caries.<sup>5</sup>

*“Han aumentado las enfermedades alimentarias por diez. La OMS asegura estas enfermedades a alimentos contaminados”.* Por lo que la OMS recomienda 10 reglas:

1. *“Elegir los alimentos tratados con fines higiénicos”*: No necesitan tratamiento las frutas y verduras y los que si la leche, las aves.
2. *“Cocinar bien los alimentos”*: la temperatura mínima es de 70°C. Comprobar que no hay carne cruda cerca del hueso.
3. *“Consumir lo antes posible los alimentos cocinados”*: cuando la comida se enfría, aparecen los microorganismos. Cuanto más se tarda en ingerir un alimento cocinado, aumenta el riesgo de contaminación.
4. *“Guardar adecuadamente los alimentos cocinados”*: evitar que estén entre 70 y 5°C.
5. *“Recalentar adecuadamente los alimentos cocinados”*: calentarlos a una temperatura superior a 70°C para eliminar los posibles microorganismos.
6. *“Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados”*: un alimento crudo puede contaminar a otro alimento cocinado.

---

<sup>4</sup> Se verá posteriormente.

<sup>5</sup> Ambas enfermedades serán desarrolladas seguidamente.

7. *“Lavarse las manos a menudo”*: antes y después de ponerse en contacto con la comida.
8. *“Mantener limpias las diferentes superficies en la cocina”*: se debe realizar con productos de limpieza como la lejía.
9. *“Mantener los alimentos fuera del alcance de los animales”*: domésticos, insectos, etc., guardados en recipientes cerrados.
10. *“Utilizar agua potable y clorada”*: para la limpieza y la cocción de los diferentes alimentos.

La conducta alimentaria sigue un proceso de desarrollo que va desde el nacimiento hasta la madurez: Comienza siendo una conducta innata, inconsciente y refleja; evoluciona siendo instintiva adaptándose al entorno; y termina siendo una conducta consciente, aprendida y voluntaria.

Para ello, sigue unas pautas que van desde la dependencia del adulto a la obtención de una autonomía y estilo personal. Esto lo podemos alcanzar en la escuela, ya que deberá de vigilar e intervenir ayudando al niño/a, y en su familia, ayudándolo a evolucionar positivamente en su conducta alimentaria. Según María Dolores Muñoz Vallejo, en esta conducta intervienen tres componentes:

1. *“Componentes fisiológicos: apetito y saciedad”*.

El apetito y la saciedad hacen referencia a unas sensaciones internas, expresan el estado de equilibrio biológico del organismo, orientan en nuestra conducta alimentaria. Ambas están reguladas por el gusto.

El apetito es *“el conjunto de señales internas y externas que guían a un individuo a la selección e ingesta de alimentos”*. Mientras que la saciedad *“es la sensación fisiológica de plenitud que lleva al fin de la ingesta alimentaria”*.

El orden evolutivo de aprendizaje para un niño es de la siguiente manera: durante su primer año de vida los alimentos ingeridos son de preferencia dulces, con una presencia ocasional de sabor ácido. Durante el segundo año de vida, el niño entra en contacto con el sabor salado, y en las siguientes edades con el sabor amargo.

## 2. “Componentes psicológicos: el contexto familiar”

La familia tiene fundamentalmente relevancia en hábitos alimentarios. La madre es la responsable de incorporar al niño a las prácticas alimentarias y al contexto social de la familia. Por ejemplo, en ambientes pobres, la madre vive en el hogar de los abuelos, junto a sus hijos y su marido; por lo que la alimentación es compartida con la abuela u obtenida directamente por ella.

Ante fracaso en el desarrollo alimentario del niño: Por un lado, evalúa la relación afectiva entre la madre y el niño (tenemos un niño en clase con manías). Por otro lado, evalúa alteraciones psíquicas en la madre o problemas familiares.

Existen diferencias familiares según el tipo de trastorno alimentario del niño: En trastornos de alimentación de base orgánica (causa orgánica): los padres suelen presentar más angustia emocional y más status social. En cambio, en trastornos de alimentación de base no orgánica (causa no orgánica): condiciones depravadas en el hogar o inconsistentes lazos parentales.

La autora de *Conducta alimentaria, desarrollo y hábitos saludables* plantea que “Con estas evidencias se ve necesario que el equipo de salud diagnostique adecuadamente el tipo de trastorno alimentario y desarrolle estrategias de tratamiento específicas dependiendo de la naturaleza de los desórdenes de la alimentación. Las estrategias de educación alimentaria nutricional destinadas a promover formas de vida saludables, deben considerar la cultura alimentaria, así como los aspectos del desarrollo social y económico, educación al equipo de salud, difusión a través de medios de comunicación y publicidad alimentaria, para lograr un mejor impacto”.

## 3. “Componentes socioculturales: costumbres”

“El niño aprende a comer principalmente de su madre, quien a su vez ha adquirido en forma oral categorías y conceptos de alimentación infantil principalmente de su madre, abuela del niño”. Es un aprendizaje temprano, previo a la escolarización.

“La madre alimenta al hijo de acuerdo a sus valores, creencias, costumbres, símbolos, representaciones sobre los alimentos y las preparaciones alimentarias”.

*“Otro componente importante de incorporación de nuevas prácticas alimentarias es la industria de alimentos a través de la publicidad. Y como no, otro de los factores es el status socioeconómico al que pertenece el niño. Por ejemplo, un niño pobre se le inculca desde pequeño la ingestión de alimentos baratos y saciadores, tales como el pan y las pastas. Además en este estatus, se percibe como saludable un niño con tendencia a la obesidad”.*

F. Hernández (2003) en *Conducta alimentaria, desarrollo y hábitos saludables* recomienda una serie de variables para evitar caer en pautas de alimentación de riesgo:

- Consumir alimentos biológicos, frescos, no manipulativos.
- Cuidar la forma de preparar los alimentos.
- Compensar las posibles deficiencias de la alimentación con complementos (vitaminas, minerales...)
- Paliar los efectos del estrés que agota los nutrientes.

Reconoce que *“la verdadera medicina preventiva no consiste en prescribir no comer grasas, no fumar, no beber alcohol sino en potenciar una alimentación sana que incluya ejercicio físico”.*

### 3.1.2. Ejercicio o actividad física.

El ejercicio físico es definido por Caspersen *“como una categoría de la actividad física, específico, libre y voluntario, con movimientos corporales planteados, estructurados y repetitivos, realizados para mejorar o mantener una o más de las cualidades biomotoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo”.* (Acuña, Y., Cortes, R., 2012, p. 35).

*“La práctica de ejercicio físico diario es de vital importancia para un estado de salud adecuado. Por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias como jugar a los videojuegos o ver la televisión”.*

*“Las actividades que desarrollan los niños actualmente son cada día más sedentarias. Practican menos deporte y pasan menos tiempo al aire libre, jugando o corriendo”.*

La actividad física proporciona, al igual que comer saludablemente, muchos beneficios para la salud, como por ejemplo:

- *“Ayuda a prevenir la obesidad”.*
- *“Fortalece y flexibiliza los músculos y las articulaciones”.*
- *“Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar el aporte del oxígeno y nutrientes a los tejidos”.*
- *“Mejora la masa muscular”.*
- *“Favorece la salud ósea reforzando el papel del calcio”.*
- *“Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Produciendo moderados efectos pero positivos sobre estados depresivos, ansiedad, estrés y bienes psicológico”.*
- *“Mejora el aspecto físico de la persona”.*

En la revista *Vive Sano*, nos indica que *“El ayudar a los niños a crear un estilo de vida saludable, incluyendo los hábitos para comer y la actividad física, comienza en el entorno familiar. Sin embargo, es imprescindible que esta conducta se refuerce en el área del cuidado infantil como es el caso de la escuela”.*

*“Si queremos que el niño utilice bien su tiempo libre, tenemos que educarlo y formarlo para que haga de este un espacio que le proporcione elementos para su desarrollo integral, conduciéndolo a adquirir hábitos de vida saludables. Es decir, formar a los niños para que utilicen este recurso desde una perspectiva formativa, creativa y lúdica que le permita crecer y desarrollarse, prevenir y disminuir los factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en su edad adulta y favorecer la creación de espacios de socialización y de integración con otros niños”.*

*“De 2 a 5 años: lo más importante no es aprender un deporte, sino desarrollar sus habilidades fundamentales. Por tanto, necesitan juegos y ejercicios que los ayude a continuar el desarrollo de sus habilidades motoras, lanzando y pateando la pelota, aprender a montar en bicicleta, juegos de baile y coordinación y correr a pillar”.*

*“¿Qué motiva a los niños a realizar ejercicio y que se mantengan activos?” Hay tres claves que son importantes y presenciales para la realización de la actividad física:*

- *“Escoger la actividad apropiada para la edad del niño para que no se canse o se frustre”.*
- *“Proporcionarle opciones para mantenerse activo: que sus padres le faciliten las actividades que elijan brindándoles el equipamiento y llevándolos a lugares donde puedan jugar y realizar deportes activos”.*
- *“Que mantengan la diversión y que disfruten”.*

*“Cuando los niños disfrutan de una actividad, quieren hacerla con más asiduidad y además quieren mejorar las habilidades o su destreza en ella. Sienten que han cumplido un objetivo, especialmente cuando el esfuerzo es reconocido. Estos buenos sentimientos generalmente hacen que el niño quiera continuar con esa actividad y además se sienten motivados a participar en otros deportes”.*

Las ventajas que tiene realizar actividad física son:

- *“El aumento de las actividades físicas tiene numerosas compensaciones, entre ellas la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones, y la mejora de la salud mental”.*
- *“La actividad deportiva es beneficiosa desde pequeños, aunque en los primeros años (entre los 2 y los 5), no se realice de manera intensa. El objetivo del deporte a esta edad es estimular la percepción sensorial, la coordinación motriz y el sentido del ritmo. Se debe fomentar, sobre todo, la agilidad y flexibilidad del organismo”.*



Pero para poder practicar cualquier deporte sin cansar excesivamente a nuestro cuerpo, es necesaria una alimentación variada, equilibrada y suficiente; comer estos alimentos de manera regular manteniendo una buena hidratación; es decir, debemos realizar cinco comidas al día (El desayuno es importante, ya que es la primera comida que realizamos al día y debe ser completo, ya que nos da energía a lo largo de la mañana. El almuerzo es para coger fuerzas hasta la hora de la comida, ya que ésta se compone de un primer y segundo plato y de un postre. A mitad de tarde realizaremos la merienda. Y por último, la cena, la cual debe ser más ligera que la comida).

### *3.1.3. Beber sano.*

*“El agua resulta vital para vivir y esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo; interviene en prácticamente todos los procesos que tienen lugar en el organismo –desde regular la temperatura hasta eliminar las sustancias residuales-. Para que el cuerpo pueda llevar a cabo dichos procesos es imprescindible que tomemos líquidos con regularidad. El mejor líquido para reponer los fluidos es el agua natural; aunque los zumos de frutas y verduras son una alternativa sabrosa y nutritiva. Algunas bebidas, no obstante, deben consumirse solo ocasionalmente, porque reducen los nutrientes del cuerpo”.* (Judy Sadgrove y Deborah Voller, 2000, p. 22). Así pues, debemos beber una cantidad suficiente de agua y debemos hacerlo con regularidad cuando las temperaturas son altas, después de realizar ejercicio físico y cuando el niño padece fiebre, diarreas, etc.

## **3.2. Factores de riesgo.**

### *3.2.1. Alimentación inadecuada.*

Los alimentos de una dieta sana deben ser ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos), hidratos de carbono, grasas y proteínas. Pero una alimentación inadecuada, provoca algunos problemas en la alimentación de los niños:

- No toma desayuno antes de ir a la escuela.
- Toman café a edades tempranas.
- Comen chucherías diariamente, en vez de solamente en ocasiones especiales.
- Consumo diaria de pasteles, dulces, etc.
- Picotean entre comida y comida.
- Exceso de refrescos, como la Coca – Cola, el Kas, etc.
- Comen pocas legumbres, verduras y frutas.
- No intercalan en las comidas y cenas el pescado y la carne.

Estos problemas frecuentes en la alimentación diaria de un niño puede degenerar una alta incidencia de caries e incrementar la obesidad infantil.

### 3.2.2. *Sedentarismo.*

Se define como *“la falta de actividad física o inactividad física”*. *“Con esta definición se describe más bien una conducta o un estilo de vida. Produce una disminución en la eficacia del sistema cardiovascular, una disminución y pérdida de masa ósea y muscular, aumento de peso, aumento de la frecuencia cardiaca y presión arterial”*. (Yessika Acuña y Rebeca Cortes, 2012, p. 25).

### 3.3. **Enfermedades que causan una no buena alimentación.**

Muchas de las enfermedades que provoca una mala alimentación pueden influir negativamente en el desarrollo integral de cada niño y niña y en sus aprendizajes escolares.

J. Gil presenta *“numerosas investigaciones que revelan la relación directa entre dietas inadecuadas y aparición de determinadas enfermedades. Por ejemplo, caries por exceso de consumo de azúcar; hipertensión por exceso de consumo de sal;*

*arterioesclerosis por exceso de consumo de grasas; trastornos coronarios por exceso de consumo de bebidas con cafeína; osteoporosis por déficit en el consumo de calcio; y muy especialmente el cáncer de colon por exceso de consumo de grasas con déficit de consumo de fibra. De entre todas ellas, destacamos como problema de máxima actualidad relacionado con pautas de alimentación inadecuadas con factor de riesgo para la salud, la obesidad por sobreingesta de alimentos”.*

A continuación, voy a centrarme en las enfermedades más frecuentes que podemos encontrar en los niños de infantil. Estas enfermedades son en primer lugar, la obesidad, en segundo lugar, las caries y por último las alergias e intolerancias alimentarias.

### 3.3.1. Obesidad.

El sobrepeso y la obesidad son una enfermedad que afecta actualmente a individuos de todas las edades, sexos, razas, culturas, regiones geográficas y nivel socioeconómico. La obesidad es causada por el excesivo consumo de alimentos, y especialmente aquellos con mayores calorías. El alimentarse fundamentalmente por comida basura, crea en el niño una adicción hacia estos alimentos. Hay síndromes genéticos asociados con obesidad como el Síndrome de Prader – Willi<sup>6</sup>, donde el niño tiene una mala alimentación seguida de hiperfagia y aumento de peso.

Según María Dolores Muñoz Vallejo, *“La obesidad se produce por un aumento de grasa en el cuerpo. En la mayoría de las personas por una ingesta de calorías superior a lo que su metabolismo es capaz de consumir. La ganancia de peso puede ocurrir de dos formas o bien por un aumento del número de células grasas (hiperplasia) o bien por un aumento de tamaño de las células existentes (hipertrofia). Si la obesidad comienza antes de los 12 años, el tamaño de las células es similar al de los adultos pero se multiplican en cantidad hasta cinco veces más que las del adulto normal (obesidad hiperplástica). Si la obesidad se ha desarrollado siendo adulto lo normal es que tengan un número normal de células, pero de tamaño mayor (obesidad hipertrófica). En algunos casos se dan las dos circunstancias”.*

---

<sup>6</sup> He tenido la oportunidad de conocer, durante las prácticas de atención a la diversidad, a un niño con este tipo de síndrome con el que he realizado la unidad didáctica que desarrollaré más adelante.

*“La obesidad infantil también puede producir alteraciones psicológicas y escolares importantes. Las más frecuentes son: aislamiento por rechazo de sus iguales; sufrimiento por discriminación; soledad; menor destrezas y agilidad; malestar por su apariencia física; síntomas depresivos; ansiedad; baja autoestima; alteraciones en la dinámica familiar; censura y burlas de hermanos y compañeros; bajo rendimiento académico; sentimientos de inferioridad”.*

La doctora María José Roselló, nutricionista de la Universidad Ramón Llul de Barcelona, nos ofrece un decálogo de consejos nutricionales para orientarnos sobre la forma de preparar los alimentos para evitar enfermedades como la obesidad infantil. El decálogo para una alimentación infantil saludable es el siguiente:

1. *“Moderar o disminuir el azúcar y alimentos edulcorantes y los productos que lo contengan”.*
2. *“Cocinar y aliñar con poco aceite y evitar rebozados o fritos recomendando cocinar al vapor, a la plancha o al horno”.*
3. *“Potenciar el consumo de pan y disminuir el de bollería industrial. El pan ayuda a saciar el hambre”.*
4. *“Aumentar el consumo de legumbres y verduras especialmente en forma de ensaladas. Las legumbres contienen importantes cantidades de fibra que ayuda a reducir los niveles de grasa y colesterol malo”.*
5. *“Adecuar las raciones de patatas, pasta y arroz a la edad del niño, y también hay que tener cuidado con las salsas que acompañan”.*
6. *“Controlar la grasa que se ingiere con los productos lácteos. La leche y los derivados son imprescindibles pero debemos controlar su consumo”.*
7. *“Aumentar considerablemente el consumo de pescado y marisco”.*
8. *“Consumir tres o cuatro huevos a la semana”.*

9. *“Escoger las carnes más magras y controlar el consumo de embutidos. Conviene alternar su consumo con el de pescado y elegir las carnes magras que contienen menos grasas que las rojas”.*

10. *“Consumir una o dos piezas de fruta al día y verdura”.*

Hay que añadir que es muy importante masticar y comer despacio, ya que ayuda a prevenir la obesidad.

### 3.3.2. *Las caries.*

La caries es una enfermedad muy frecuente e infecciosa, que no se cura espontáneamente, sino que da lugar a una destrucción progresiva e irreversible de los dientes. Las caries aparecen debido a una mala alimentación, una higiene incorrecta y una mala masticación. Así pues, para prevenir las caries, debemos de asistir a nuestro dentista de manera frecuente y periódicamente, además de mantener una dieta baja en dulces y lavarnos los dientes todos los días después de cada comida con una buena pasta dentífrica que contenga flúor con el fin de evitar el desarrollo de las caries.

### 3.3.3. *Las alergias y las intolerancias alimentarias.*

En la *Guía Práctica de la Dieta Sana*, se recoge el tema de las alergias alimentarias. *“Las alergias e intolerancias alimentarias pueden caracterizarse por síntomas parecidos, pero se producen por causas distintas; las alergias son reacciones de tipo inmune a ciertas sustancias, mientras que las intolerancias se producen cuando un individuo no tiene los enzimas necesarios para digerir una sustancia determinada”.* A pesar de tener síntomas parecidos, los efectos de las intolerancias son menos graves.

La alergia a un alimento puede manifestarse por medio de síntomas físicos como el asma, estornudos, erupciones cutáneas, el síndrome del intestino irritado, náuseas, diarrea, hinchazón y la jaqueca. *“Los bebés y los niños menores de cinco años son especialmente susceptibles a este tipo de problemas. Existen distintas pruebas alérgicas que permiten identificar los alimentos que probablemente causan el problema”.*

*“Los alérgenos alimentarios más corrientes son el trigo, los productos lácteos, los huevos, el pescado, los crustáceos y los moluscos, los frutos secos, las semillas de soja, la levadura y la carne, principalmente la de vacuno y la de cerdo”.*

*“Existen alergias alimentarias inmediatas, que se manifiestan poco después de que la persona consume el alérgeno; y alergias retardadas, que se producen transcurrido cierto tiempo. Uno de los alérgenos más comunes es el gluten (conocidos como celíacos), una proteína presente en la mayor parte de los cereales tales como el trigo, el centeno, la cebada y la avena”.*

En cuanto a las intolerancias alimentarias, son más frecuentes en niños pequeños que en los adultos. Los síntomas pueden ser: náuseas, gases, diarrea, irritabilidad, nerviosismo y/o dolor de cabeza.

#### **3.4. La escuela promotora de los Hábitos Saludables.**

Para prevenir cualquier tipo de enfermedad, como la obesidad infantil o las caries, necesitamos una buena y plena intervención tanto por parte de los padres como de los educadores en el centro educativo. Ambos deben ir de la mano, nada sirve si en la escuela se trabajan unos hábitos saludables, ya no solo de higiene sino también de alimentación, si luego en casa no se fomentan esos hábitos (en casa los niños deben ver que los padres realizan prácticas saludables y entender por qué se hacen). Estos hábitos saludables se deben enseñar desde la etapa de educación infantil fomentándolos y modificando aquellos que realicen incorrectamente o simplemente, que no los lleven a cabo.

Desde el minuto uno, la escuela fomenta la higiene bucal después de cada comida y antes de disponerse a comer deben lavarse las manos. En cuanto a la alimentación, debemos comer todos los días frutas, comer carne y pescado frecuentemente, evitando beber refrescos frente a agua y evitar comer chucherías entre semana, solamente en ocasiones especiales (cumpleaños, comuniones...) o fines de semana. No debemos de poner mucha cantidad, pero todo que hay en el plato debemos intentar que se lo coman ellos solos. Debemos de realizar cinco comidas diarias y realizar actividades físicas o juegos con nuestros amigos. (Véase modelo de cuestionarios: ANEXO 1).

El aprendizaje por condicionamiento muy importante en el desarrollo. Lo que nos hace preferir unos alimentos frente a otros se debe a las experiencias personales con los alimentos y a las personas que los proporcionan. Costumbres de cada familia, nivel socioeconómico o su lugar de residencia influyen también. Con esto se inicia un proceso de moldeamiento y modelamiento del comportamiento alimentario.

*En Conducta alimentaria, desarrollo y hábitos saludables dice que “La escuela es el lugar ideal para aplicar programas preventivos de educación para la salud o bien correctivos cuando aparezcan los primeros síntomas de errores alimentarios manifiestos ya que pueden detectarse primariamente a través de alteraciones en el crecimiento, en el rendimiento y en la conducta. Así, de forma inmediata y primaria, se puede orientar a los niños y a sus familias sobre cómo debe ser una dieta saludable que garantice el crecimiento correcto y potencie el funcionamiento óptimo de todas las funciones biopsicosociales necesarias para la actividad escolar y cotidiana”. “Los cuidadores responden a las señales de los niños de una manera que es, a la vez, rápida y sensible, aunque no necesariamente consintiendo a las demandas específicas de los niños. El tono emocional positivo mantiene la interacción y permite a los cuidadores progresar con las orientaciones y lenguaje apropiados para su desarrollo. Los niños contribuyen a la interacción, ganando capacidades de regularse y de interacción que promueven el desarrollo positivo”.*

*“La comunicación entre educadores y padres de familia es esencial para que los menores crezcan sanos y con habilidades para alimentarse correctamente: el colegio debe informar con antelación la oferta de la cantina así como los inconvenientes a la hora de comer. Los trastornos alimentarios que más prevalecen en la infancia a veces se detectan con más facilidad en la escuela”.*

*En la ORDEN de 12 de mayo de 2014, del Consejero de Sanidad, Bienestar Social y Familia, por la que se establece la convocatoria de acreditación de centros educativos como Escuelas Promotoras de Salud de 2014 se intenta crear “escuela promotora de salud pretende facilitar la adopción, por toda la comunidad educativa, de modos de vida sanos en un ambiente favorable a la salud. Plantea las posibilidades que tienen los centros educativos, si se comprometen a ello, de instaurar un entorno físico y psicosocial saludable y seguro. La escuela promotora de salud promueve una serie de modelos de trabajo:*

- *“Integración de la promoción de la salud en la programación escolar. Esto implica una metodología didáctica innovadora, abierta a las situaciones cotidianas y experiencias del alumnado que tienen relación con la salud”.*
- *“Profundización en los contenidos de salud, no solamente los contenidos conceptuales sino especialmente los actitudinales y las habilidades para la vida, que mejoran las competencias del alumnado para desarrollar una vida saludable”.*
- *“Consolidación del trabajo en equipo del profesorado como agente principal para la promoción de la salud en la escuela, con el apoyo del equipo directivo para integrar la educación para la salud en el proyecto educativo del centro”.*
- *“Promoción de un entorno saludable y un clima escolar positivo que apoye la salud y el bienestar del alumnado y del resto de la comunidad educativa. Búsqueda de relaciones de colaboración e implicación de las familias en el proyecto educativo”.*
- *“Colaboración con los servicios sociosanitarios de la zona, para mejorar la interacción y la sinergia con los recursos del entorno”.*

El Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia del Gobierno de Aragón de Huesca, me han dado la oportunidad de echar un vistazo a varios de los proyectos que realizan por ellos mismos para fomentar en cada centro educativo una Educación Promotora de Salud. *“La EPS constituye un enfoque escolar integral que aspira a mejorar los resultados de salud y académicos de los niños y adolescentes a través de experiencias de aprendizaje y de enseñanza realizadas en la escuela”.* La OMS afirma que *“Una Escuela Promotora de Salud se define como aquella que fortalece constantemente las características que la convierten en un entorno sano para vivir, aprender y trabajar.”*

*“Existen infinidad de recursos disponibles para el personal de las escuelas y sus colaboradores del sector sanitario y educativo, para planificar, ejecutar y evaluar las iniciativas de salud en la escuela”.* Los recursos con los que cuenta la Subdirección de Salud Pública de Huesca, están dirigidos a los niños y niñas de primaria y secundaria, los cuales los podemos encontrar en su página Web. Estos recursos son:



- *La Aventura de la Vida: “Es un programa de Educación para la Salud y la Convivencia dirigida a niñas y niños de 6 a 11 años. Desarrolla habilidades para la vida y fomenta hábitos saludables, en el marco de la Iniciativa Escuelas Promotoras de Salud. La colección de películas a la que esta Guía acompaña es uno de los recursos de apoyo del programa La Aventura de la Vida. Son 12 historias de unos veinte minutos de duración, cuyas temáticas se corresponden con cada uno de los tópicos en los que se organiza el mencionado programa (habilidades para la vida y hábitos saludables)”.*
- *Dientes Sanos: “es un recurso educativo dirigido al alumnado de segundo ciclo de Educación Primaria (curso 3º, edad 8 años), que tiene como finalidad potenciar la salud bucodental a través de actividades educativas lúdicas y prácticas, que promuevan comportamientos saludables y fomenten la responsabilidad y la autonomía en el cuidado de la salud de los escolares”.*
- *SolSano: “es una iniciativa para promover una protección solar responsable dirigida a toda la comunidad escolar, fundamentalmente el curso 1º de Educación Primaria (6 años). Pretende que el alumnado y sus familias sean conscientes los efectos del sol en la salud y adquieran actitudes y hábitos para el cuidado de la piel frente a los efectos de la radiación solar. Una adecuada protección solar desde la infancia permite disfrutar de la naturaleza y tener una buena base para la prevención del cáncer de piel en la edad adulta”.*

Algunas actividades de estos recursos se pueden adaptar y diseñar para los niños de infantil.

Pero hay un recurso, que no aparece en la Web, que está dirigido a los alumnos de Educación Infantil y se llama *Almarabú*. Contiene actividades de: prevención de accidente; higiene personal; alimentación; salud y medio, actividad y descanso; canciones; principios y metodología de la Educación para la Salud en la escuela y, por último, las orientaciones técnicas de cada tema a trabajar.



Dicho centro acoge alumnos procedentes de las familias que han venido a instalarse en los nuevos edificios y alumnos que estaban escolarizados en los dos colegios próximos y que residen en las calles colindantes a las de nueva construcción. También acoge a un grupo de alumnos, transportados en autobús, procedentes de las viviendas sociales del llamado “Camino de Jara”, de etnia gitana. Además existe un grupo creciente de alumnos inmigrantes.

El centro posee un servicio de comedor escolar en la modalidad de catering. También podemos encontrar un amplio gimnasio polideportivo y una zona de recreo para los alumnos de infantil con acceso directo desde sus aulas y aislada del resto del patio de recreo. Disponemos de biblioteca escolar, aula de informática, aula de música y aula de usos múltiples. Además, hay espacios específicos para las actividades de la especialista en Logopedia y el de Audición y Lenguaje. Así mismo disponen de despacho propio las especialistas del Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica (EOEIP).

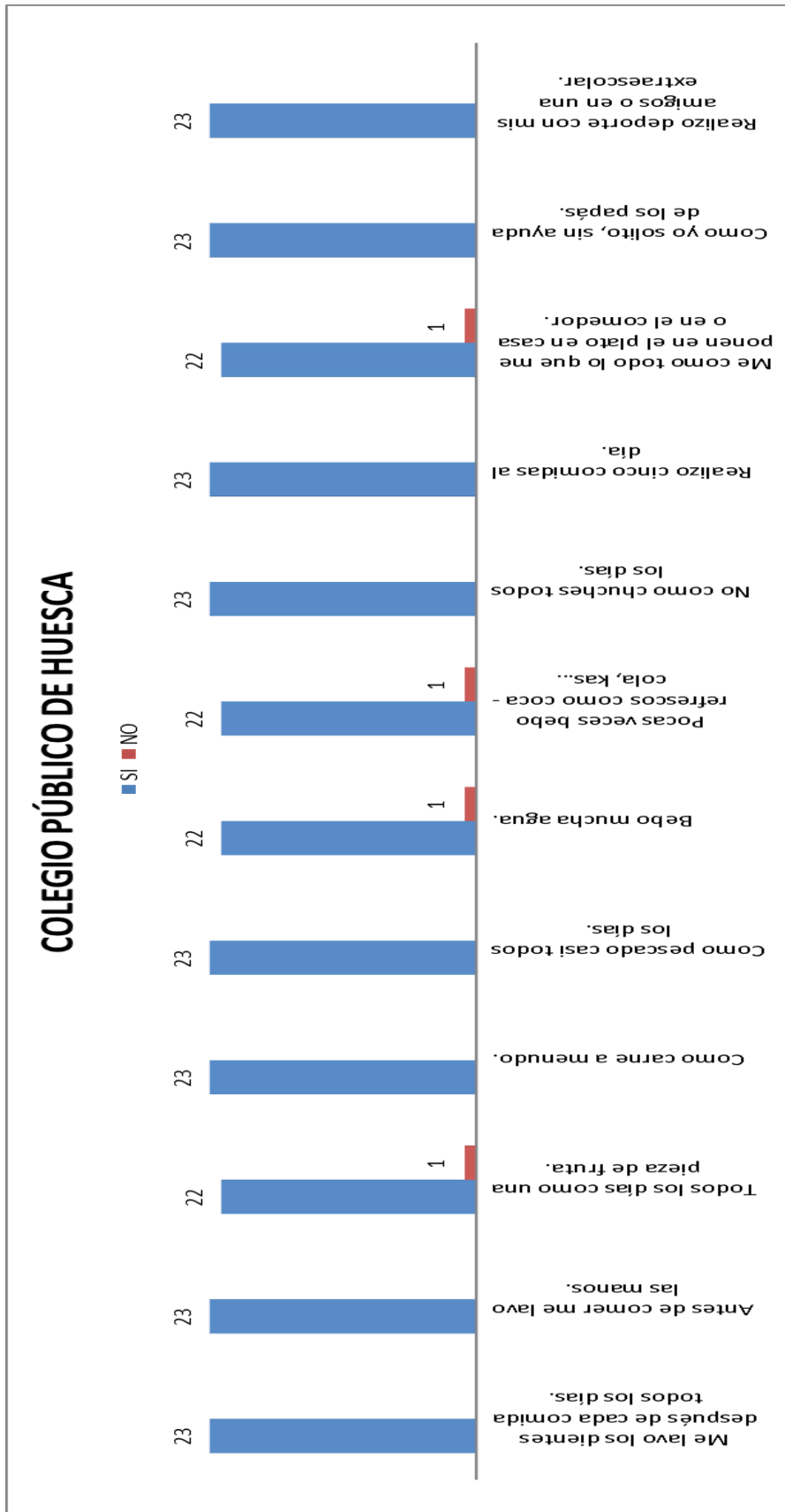
En cuanto a mi aula de prácticas, estuve en el aula de 5 años B, es un aula con 24 niños. En el colegio de Huesca tenemos 10 niñas, de las cuales faltó una, Y 14 niños. 9 comen en su casa, de los cuales 3 son niñas y 6 son niños. Así pues, 15 comen en el comedor del colegio, 6 son niñas y 8 niños.



Tabla 1. Colegio público de Huesca

	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>Me lavo los dientes después de cada comida todos los días.</b>	23 ALUMNOS	
<b>Antes de comer me lavo las manos.</b>	23 ALUMNOS	
<b>Todos los días como una pieza de fruta.</b>	22 ALUMNOS	1 ALUMNO
<b>Como carne a menudo.</b>	23 ALUMNOS	
<b>Como pescado casi todos los días.</b>	23 ALUMNOS	
<b>Bebo mucha agua.</b>	22 ALUMNOS	1 ALUMNO
<b>Pocas veces bebo refrescos como coca - cola, kas...</b>	22 ALUMNOS	1 ALUMNO
<b>No como chuches todos los días.</b>	23 ALUMNOS	
<b>Realizo cinco comidas al día.</b>	23 ALUMNOS	
<b>Me como todo lo que me ponen en el plato en casa o en el comedor.</b>	22 ALUMNOS	1 ALUMNO
<b>Como yo solito, sin ayuda de los papás.</b>	23 ALUMNOS	
<b>Realizo deporte con mis amigos o en una extraescolar.</b>	23 ALUMNOS	

Gráfico 1. Colegio público de Huesca



En la *segunda tabla* observamos los resultados del segundo colegio de Ateca. Ateca es un pueblo de la provincia de Zaragoza en la comunidad autónoma de Aragón (España). Ateca está a tan solo a 20 minutos aproximadamente de Calatayud, donde encontramos las ruinas romanas de Bílbilis. Alrededor de este colegio podemos encontrar comercios y bares.



En las proximidades del colegio contamos con varios bares y establecimientos tanto de comida como de limpieza. Además, cerca se encuentra el pabellón municipal del pueblo, la fábrica de los Huesitos, el parque, y el río Jalón.

Se trata de un pueblo de clase media, donde podemos encontrar trabajadores fundamentalmente del sector servicios. La edad media de los padres de los alumnos es normal, entre 30 – 40 años. El padre y la madre tienen trabajo fuera del hogar, por lo que recurren a comer con los abuelos excepto una niña que come en el comedor.

Dicho centro acoge alumnos procedentes de las familias que han venido a instalarse al pueblo, ya que sus padres se dedican a trabajar en la recogida de la fruta y ya se han quedado a vivir.

El centro posee un servicio de comedor escolar en la modalidad de catering. También podemos encontrar un gimnasio polideportivo y una zona de recreo para los alumnos de infantil y 1º y 2º de primaria, y otro recreo para el resto de los cursos. Disponemos de biblioteca escolar, aula de informática, aula de música y aula de usos múltiples.

En cuanto al aula donde he pasado los cuestionarios tiene un total de 10 alumnos. En el colegio de Ateca hay 7 niñas y 3 niños. Solamente una niña come en el comedor, por lo cual, los otros 9 restantes comen en casa. Sin embargo, dos niñas y un niño comen en casa de su abuela, y los otros 6 (4 niñas y 2 niños) en su casa.

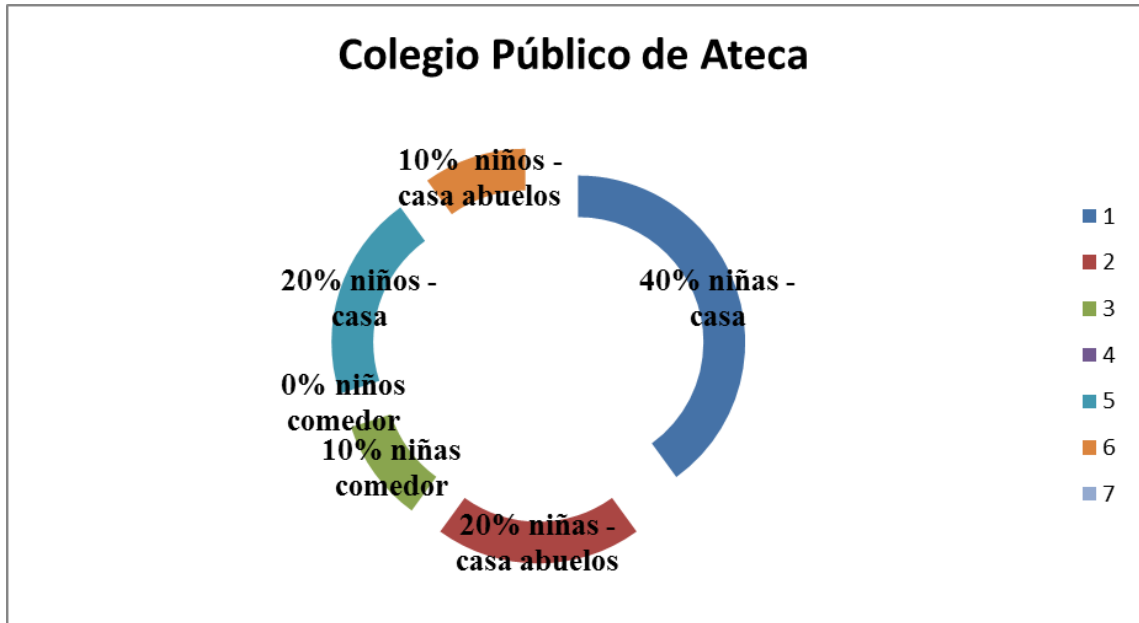


Tabla 2. Colegio público de Ateca

	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>Me lavo los dientes después de cada comida todos los días.</b>	8 ALUMNOS	2 ALUMNOS
<b>Antes de comer me lavo las manos.</b>	10 ALUMNOS	
<b>Todos los días como una pieza de fruta.</b>	8 ALUMNOS	2 ALUMNOS
<b>Como carne a menudo.</b>	10 ALUMNOS	
<b>Como pescado casi todos los días.</b>	8 ALUMNOS	2 ALUMNOS
<b>Bebo mucha agua.</b>	7 ALUMNOS	3 ALUMNOS
<b>Pocas veces bebo refrescos como coca - cola, kas...</b>	8 ALUMNOS	2 ALUMNOS
<b>No como chuches todos los días.</b>	8 ALUMNOS	2 ALUMNOS
<b>Realizo cinco comidas al día.</b>	10 ALUMNOS	
<b>Me como todo lo que me ponen en el plato en casa o en el comedor.</b>	8 ALUMNOS	2 ALUMNOS
<b>Como yo solito, sin ayuda de los papás.</b>	7 ALUMNOS	3 ALUMNOS
<b>Realizo deporte con mis amigos o en una extraescolar.</b>	5 ALUMNOS	5 ALUMNOS



Gráfico 2. Colegio público de Ateca

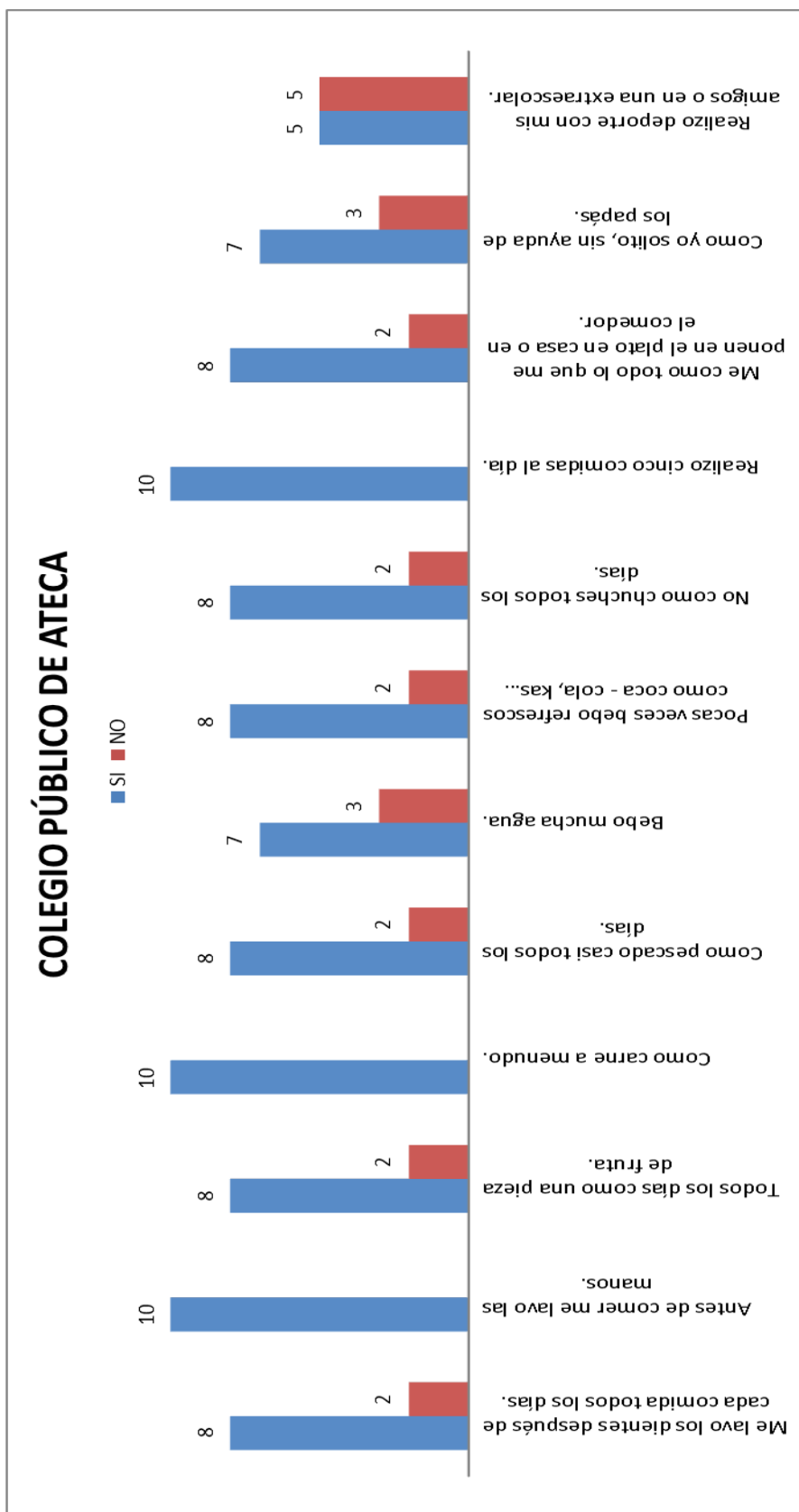
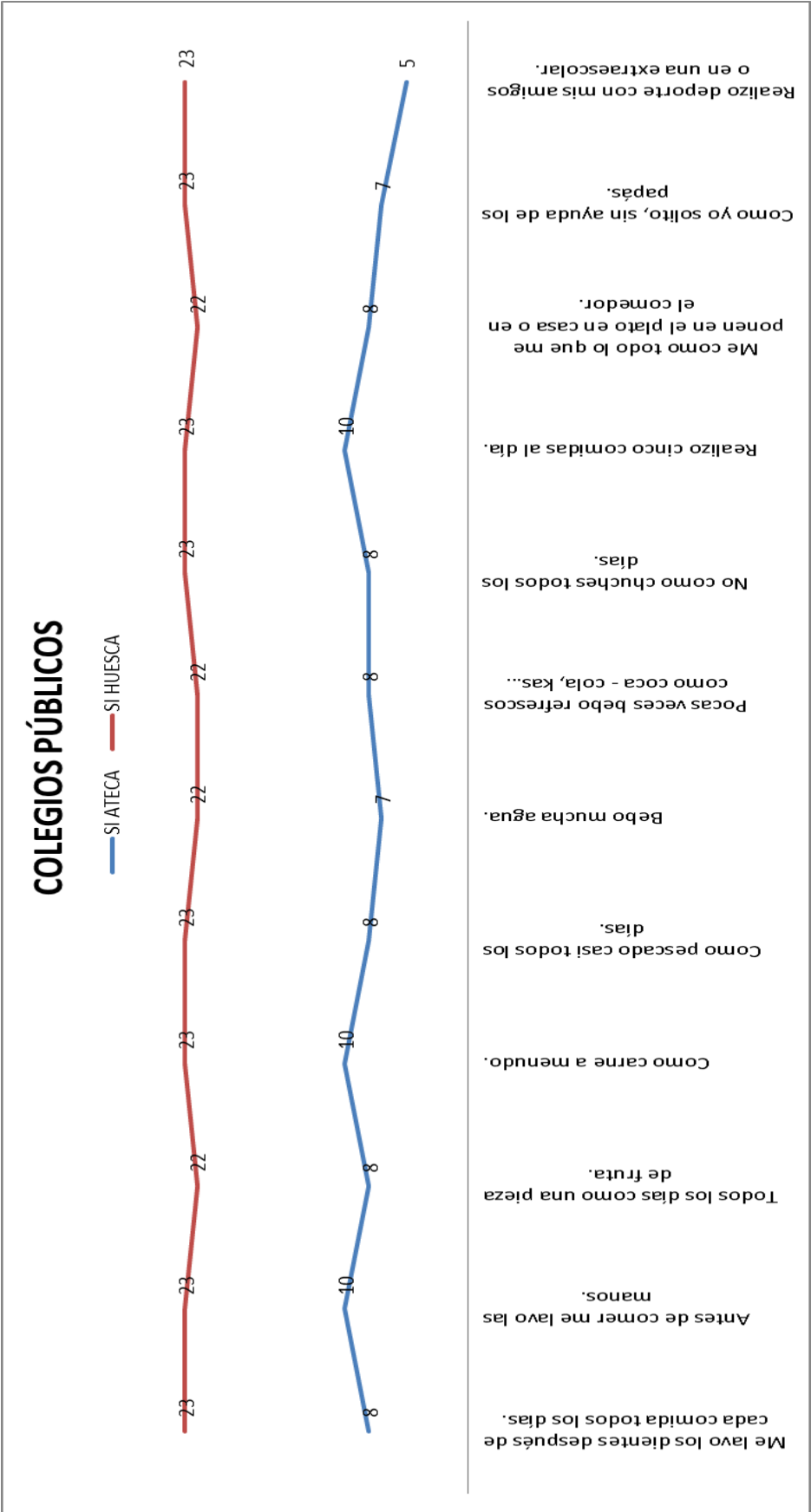


Tabla 3. Comparación de los colegios públicos

	<b>SI HUESCA</b>	<b>SI ATECA</b>
<b>Me lavo los dientes después de cada comida todos los días.</b>	23 ALUMNOS	8 ALUMNOS
<b>Antes de comer me lavo las manos.</b>	23 ALUMNOS	10 ALUMNOS
<b>Todos los días como una pieza de fruta.</b>	22 ALUMNOS	8 ALUMNOS
<b>Como carne a menudo.</b>	23 ALUMNOS	10 ALUMNOS
<b>Como pescado casi todos los días.</b>	23 ALUMNOS	8 ALUMNOS
<b>Bebo mucha agua.</b>	22 ALUMNOS	7 ALUMNOS
<b>Pocas veces bebo refrescos como coca - cola, kas...</b>	22 ALUMNOS	8 ALUMNOS
<b>No como chuches todos los días.</b>	23 ALUMNOS	8 ALUMNOS
<b>Realizo cinco comidas al día.</b>	23 ALUMNOS	10 ALUMNOS
<b>Me como todo lo que me ponen en el plato en casa o en el comedor.</b>	22 ALUMNOS	8 ALUMNOS
<b>Como yo solito, sin ayuda de los papás.</b>	23 ALUMNOS	7 ALUMNOS
<b>Realizo deporte con mis amigos o en una extraescolar.</b>	23 ALUMNOS	5 ALUMNOS

Gráfico 3. Comparación de los colegios públicos



#### 4.1. Reflexión personal.

Como podemos comprobar en los gráficos, en primer lugar, hay más niños en un colegio de una ciudad, que en un colegio de pueblo. En Huesca hay 24 alumnos<sup>7</sup> y en Ateca hay 10. En ambos casos, se ha pasado el cuestionario a niños de 5 y 6 años.

En el colegio de Huesca tenemos 10 niñas, de las cuales faltó una, Y 14 niños. 9 comen en su casa, de los cuales 3 son niñas y 6 son niños. Así pues, 15 comen en el comedor del colegio, 6 son niñas y 8 niños.

Las acciones que realizan todos los niños de Huesca son: Me lavo los dientes después de cada comida todos los días; antes de comer me lavo las manos; como carne a menudo; como pescado casi todos los días; no como chuches todos los días; realizo cinco comidas al día; como yo solito, sin ayuda de los papás; y. Son 8 acciones completas, y las otras 4 restantes las cumplen todos los niños menos uno.

En cambio, en el colegio de Ateca hay 7 niñas y 3 niños. Solamente una niña come en el comedor, por lo cual, los otros 9 restantes comen en casa. Sin embargo, dos niñas y un niño comen en casa de su abuela, y los otros 6 (4 niñas y 2 niños) en su casa.

Las acciones que efectúan los niños de Ateca son: antes de comer me lavo las manos; como carne a menudo; y realizo cinco comidas al día. Solamente son 3 acciones las que realizan todos los niños, y las otras 9 restantes las cumplen entre 7-8 alumnos en total; exceptuando la acción de realizo deporte con mis amigos o en una extraescolar, la cual solamente la cumplen 5 alumnos.

En definitiva, vemos que los niños de la ciudad tienen adquiridos mejor los hábitos saludables alimenticios que los niños del pueblo. En el último gráfico, podemos comprobar que la línea del colegio público de Huesca es más recta que la del colegio público de Ateca, donde podemos ver más subidas y bajadas.

---

<sup>7</sup> En los cuestionarios aparecen 23 alumnos, ya que faltó una alumna.

## 5. UNIDAD DIDÁCTICA

Nos situamos en la clase de 5 años B donde hay 24 niños y llevé a cabo la siguiente unidad didáctica. Dicha aula es, como cualquier otra clase de Educación Infantil, muy acogedora y está lo suficientemente decorada por murales sobre el temario a estudiar. En mi aula, había un niño con Síndrome de Prader – Willi<sup>8</sup>, es un niño español de seis años, todavía no ha cumplido los 7. Sus padres desde el nacimiento sabían el síndrome que padecía su hijo y desde entonces, comenzaron a involucrarse en la evolución y educación de su hijo. Fue un gran golpe para ellos, ya que era su primer hijo y hoy en día, no han tenido otro. Hay muy pocos casos en España con este síndrome. El niño fue a una guardería pública “Las pajaritas”, ya que era bueno que se relacionase con iguales. Cuando entró en el colegio, tenía una cuidadora especial para él principalmente en la comida, puesto que un día rebuscó por la papelería comida y lo que no era comida. Es un niño que lleva una dieta sana, ya que no elimina grasas. Además tiene epilepsia, por lo que toma medicación. También toma medicación para unas hormonas de crecimiento, que las comenzó a tomar con 3 años, es decir, no se aprecia que sea un niño mayor que ellos, puesto que la altura es igual.

Es importante recordar que cada persona es única. Que no todos los síntomas tienen que estar presentes y el grado de severidad puede variar. Las dificultades de aprendizaje que tiene el niño son:

- Tono muscular bajo.
- Padece continuamente cansancio por lo que se duerme por cualquier lado. Me comentaba la logopeda, que un día vinieron de viaje y dejaron al niño sentado en la encimera de la cocina, mientras ellos entraban las maletas y el niño se durmió y se cayó al suelo. En clase, después de la comida algún día se dormía en la asamblea.
- A veces, tiene dificultad de atención y concentración.
- Si tiene dolor el niño no lo siente.

---

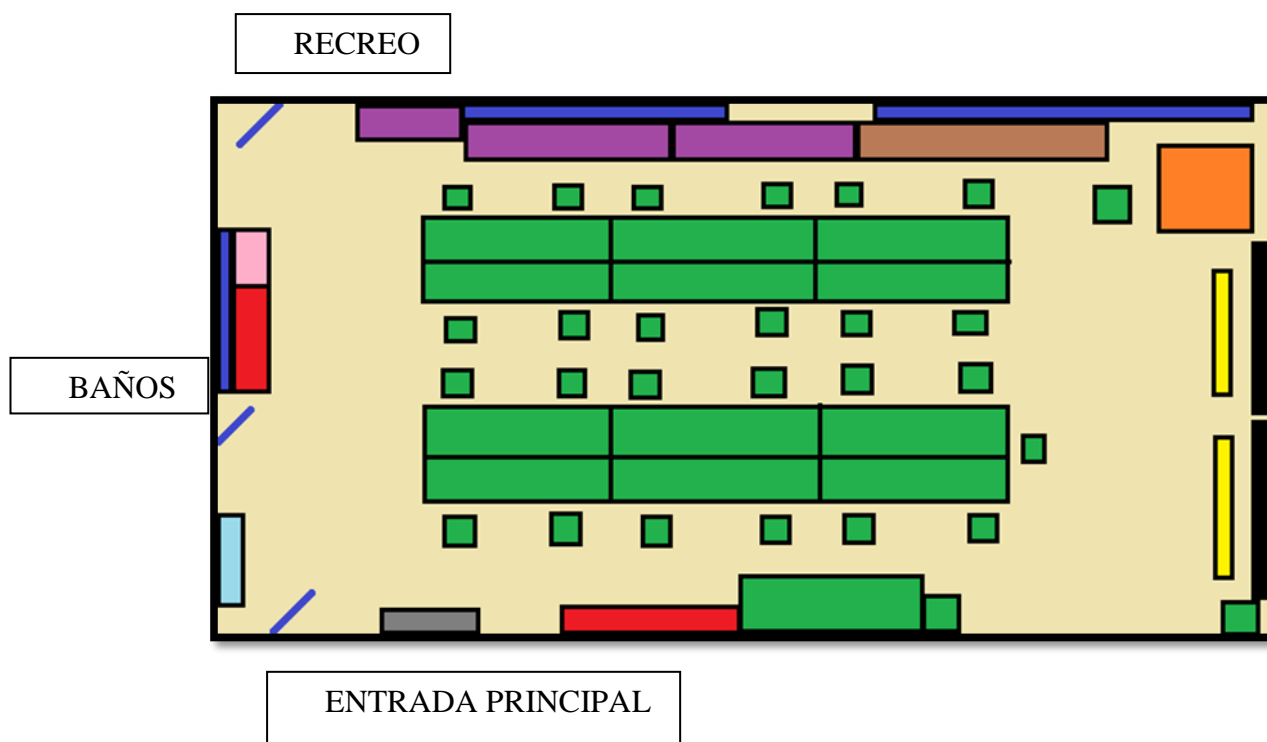
<sup>8</sup> Síndrome nombrado en la parte de la teoría.

- Padece estrabismo o bizquera, por lo que a veces según donde esté sentado, le resulta difícil ver la pizarra.
- A penas se relaciona con sus iguales, no es una persona muy sociable.

Y las cosas positivas que presenta este niño son las siguientes:

- Estos niños padecen discapacidad intelectual, pero él apenas tuvo, por lo que los padres se hicieron ilusiones. Sin embargo, el niño repitió curso y fue otro palo para la familia. El padre se lo tomó mal y la madre mejor.
- Está al nivel del resto de sus compañeros en el lenguaje, incluso, me reconoce la logopeda, que mucho mejor que otros.
- Sabe realizar las fichas como el resto de sus compañeros, no necesita adaptaciones.
- Es capaz de aprender una poesía o una adivinanza de memoria.

## PLANO DELAULA



- Verde: Mesas y sillas.
- Marrón: casilleros.
- Rojo: armarios.
- Amarillo: bancos.
- Negro: Pizarra tradicional y pizarra interactiva – digital.
- Gris: Espejo.
- Naranja: Mesa del ordenador.
- Azul claro: papeleras.
- Morado: rincones: cocinita, puzzles, muñecos y el de la lectura.
- Azul oscuro: Ventanas y puerta.
- Rosa: bandejas del almuerzo.

Mi unidad didáctica recibe el nombre de “La alimentación sana”, con el objetivo de fomentar todos aquellos conocimientos previos que tienen los niños y que irán adquiriendo a medida que se les introduzca en el temario.

Los objetivos generales de la Educación Infantil según el currículum BOA 2008:

- *“b) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social. Conocer algunas de sus características, costumbres y tradiciones y desarrollar actitudes de curiosidad, respeto y conservación de su entorno”.*
- *“c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales de higiene, alimentación, vestido, descanso, juego y protección”.*
- *“f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión”.*
- *“g) Descubrir las tecnologías de la información y la comunicación e iniciarse en su uso”.*
- *“h) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura, en el movimiento, el gesto y el ritmo”.*

Los contenidos generales de la Educación Infantil según el currículum BOA 2008 que pertenecen a las diferentes áreas son:

- *“Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”:*
  - *“Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias”.*
  - *“Comprensión y aceptación de reglas para jugar, participación en su regulación y valoración de sus necesidades y del papel del juego como medio de disfrute y de relación con los demás”.*
  - *“Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás”.*
  - *“Práctica de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación y descanso. Utilización adecuada de espacios, elementos y objetos”.  
Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran.  
Valoración de la actitud de ayuda de otras personas.*
  - *“Gusto por un aspecto personal cuidado. Colaboración en el mantenimiento de ambientes limpios y ordenados”.*
  - *“Aceptación de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene”.*
- *“Conocimiento del entorno”:*
  - *“Aproximación a la cuantificación de colecciones. Utilización del conteo como estrategia de estimación y uso progresivo de los números cardinales para calcular y resolver problemas sencillos relacionados con la vida cotidiana”.*
  - *“Conocimiento e iniciación en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación”.*



- *“Curiosidad, respeto y cuidado hacia los elementos del medio natural, especialmente animales y plantas. Interés y gusto por conocer las relaciones que existen entre ellos”.*
- *“Los lenguajes: comunicación y representación”:*
  - *“Comprensión y reproducción de textos de forma oral. Escucha activa y participación en situaciones habituales de comunicación. Acomodación progresiva de sus enunciados a los formatos convencionales, así como acercamiento a la interpretación de mensajes, textos y relatos orales producidos por medios audiovisuales. Interés por compartir interpretaciones, sensaciones y emociones”.*
  - *“Utilización adecuada de las normas que rigen el intercambio comunicativo, respetando el turno de palabra, escuchando con atención y respeto, así como de otras normas sociales de relación con los demás”.*

Las competencias básicas a trabajar en todas las actividades planteadas para mi unidad didáctica son:

- *“Competencia en comunicación lingüística”.*
- *“Competencia social y ciudadana”.*
- *“Autonomía e iniciativa personal”.*
- *“Competencia matemática” (solamente en la actividad “¿Cuántos hay?”).*

La metodología empleada para esta unidad es la metodología por tareas, con el fin de que los alumnos comprendan, manipulen, produzcan y se comuniquen mediante el lenguaje. Exige una participación activa por parte de los alumnos y, en todo momento, intentaré que estén motivados con el tema. Para realizar la mayoría de las actividades, hemos empleado la pizarra interactiva – digital.

La metodología que he llevado a cabo para la construcción de mi unidad didáctica, es la siguiente: consiste en la organización de unas actividades acorde a unos objetivos que quiero conseguir para la edad de cinco años. El proyecto ha sido planteado y llevado a cabo por mí. Las actividades dirigidas a los niños se han llevado a cabo en un contexto natural, es decir, en su clase habitual, con sus compañeros de clase y con la presencia permanente de la profesora – tutora. Como se podrá ver en las actividades algunas de éstas son a nivel de gran grupo y otras a nivel individual (fichas). He planteado 8 actividades que serán desarrolladas en el mes de abril durante seis días.

Las actividades son planificadas según el día y el momento que le iba bien a la maestra, ya que ella también tenía que trabajar las actividades propuestas por la editorial. Así pues, se planearon de la siguiente manera: El viernes 10 realicé la actividad 1, el lunes 13 la actividad 2, el miércoles 15 la actividad 3, el jueves 16 la actividad 4, el viernes 17 la actividad 5 y 6; y el lunes 20 la actividad 7 y 8.

ABRIL						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**ROJO:** fiesta.

**AMARILLO:** Días que realicé la unidad didáctica.

Las actividades que consta esta unidad didáctica se plantean en 6 sesiones:

## SESIÓN 1

### 1º ACTIVIDAD: “LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS”

El miércoles 8 de Abril de 12 a 13 horas, en la hora extra que realizan los profesores, preparé la pirámide y los carteles con los distintos nombres: cereales, verduras, hortalizas, frutas, lácteos, carne, pescados y dulces y, por la tarde, con la ayuda de la maestra, lo coloqué en la pared. El viernes 10 de Abril realicé esta actividad a las 15 horas con el curso asignado durante mi estancia de prácticas, 5 años B.

La actividad consistía en completar la pirámide con los distintos alimentos que trajeron los niños y yo, recortados de las diferentes propagandas que nos reparten en casa de los distintos establecimientos que podemos encontrar en Huesca. Véase anexo D: La pirámide de los alimentos.



La metodología de esta actividad fue la siguiente: Mi idea era realizar una asamblea y que cada niño me diera alimentos y decirme en qué lugar de la pirámide se pegaba, pero la profesora me dijo que eso llevaba mucho tiempo. Por lo que ese día, a las 12 los fui pegando yo en sus lugares respectivos de la pirámide, y a las 15 horas, hicimos una pequeña asamblea y hablamos de los alimentos que podíamos encontrar en cada grupo que componía la pirámide y con qué frecuencia había que tomarlos. Además, les comenté que no solamente había que alimentarse bien, sino que también debíamos de realizar actividades físicas o juegos diariamente y beber mucha agua, pero solamente cuando tuviésemos sed, no beber por beber, ya que sino en el aula, están a todas horas pidiendo beber agua.

El material que necesitamos fue: papel craft para la pirámide, papel de seda para los carteles, celo, recortes de alimentos y pegamento.

Sus objetivos son:

- Conocer la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos, para mantener una dieta equilibrada. Beber agua todos los días.
- Fomentar la actividad física diariamente.
- Adquirir los conocimientos básicos sobre “La pirámide de los alimentos”.
- Participar en la actividad trayendo recortes de alimentos de algún tipo de propaganda relacionada con el tema a estudiar.
- *“Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales de higiene, alimentación, vestido, descanso, juego y protección”.*

Sus contenidos son:

- *“Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás”.*
- *“Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias”.*

- *“Aceptación de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene”.*
- *“Utilización adecuada de las normas que rigen el intercambio comunicativo, respetando el turno de palabra, escuchando con atención y respeto, así como de otras normas sociales de relación con los demás”.*
- Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás.
- Valoración y actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los otros, respondiendo de forma ajustada.

Finalmente, he de decir, que todos los niños participaron trayendo recortes de alimentos. Con esta actividad, traté de realizar una evaluación inicial, para conocer cuáles eran los conocimientos básicos de los niños y explicarles con qué frecuencia se consumen los distintos alimentos, reconocer los alimentos y donde se sitúan en “La pirámide de los alimentos”, y adquirir hábitos de alimentación en el aula para aplicar en el ámbito familiar – social.

Deben de saber que los alimentos que se encuentran debajo del todo de la pirámide son los que más veces al día y a la semana se deben de consumir, y cada vez que subimos se deben de tomar menor cantidad y con menor frecuencia.

En primer lugar, los cereales se deben comer dos o tres veces al día y todos días de la semana. En este grupo se encuentra, el pan, el pan bimbo, los cereales, las tortitas de maíz, la pasta (macarrones, espaguetis, arroz...).





En segundo lugar, las verduras, hortalizas y frutas. Éstas últimas debemos de comer siempre 2 o 3 porciones al día. Y las verduras y hortalizas se pueden intercalar entre ellas con la pasta. En este grupo podemos encontrar las patatas, tomates, lechugas, zanahorias, lentejas, judías verdes y blancas, garbanzos, naranjas, plátanos, kiwis, fresas, manzanas, melón...



En tercer lugar, los lácteos, la carne y el pescado. Debemos de intercalar la carne y el pescado como segundo plato del menú. Y tomarnos siempre un buen vaso de leche para cenar.



Por último, lo que menos debemos de comer son los dulces. Solamente en casos especiales como cumpleaños o fines de semana.



## SESIÓN 2

### *2º ACTIVIDAD: “BINGO”*

Esta actividad la realicé el lunes 13 de Abril a las 11 horas con el curso asignado durante mi estancia de prácticas, 5 años B.

La actividad consistía en repasar el vocabulario de los alimentos de una forma divertida y entretenida para los niños. Véase fichas y cartones en ANEXO 2.

La metodología de esta actividad fue la siguiente: La clase se dividió en dos grupos, unos se iban con otra maestra a jugar a otro juego matemático; y la otra mitad se quedó conmigo y con la tutora del grupo. En este caso se quedó la primera mitad de alumnos. Así que decidí prepararles un bingo. En primer lugar, repartí a cada niño un cartón y les dije que todos cartones son diferentes, pero que igual al coincidir un alimento en dos cartones, y si solo falta ese alimento de nombrar pueden ganar dos niños o niñas. No obstante, lo importante es participar, no ganar. En segundo lugar, les repartimos las bolas de blu – tack o plastilina para marcar el alimento que yo nombrase. Además, les dije que iría sacando fichas de los alimentos y pueden o no estar en el cartón (en todo momento les mostraría la imagen), por lo que debían estar en silencio y muy atentos de que no se les pasará ningún alimento, ya que si esto sucedía ya no podían completar el cartón. En tercer lugar, una vez que un niño o niña completase su cartón, es decir, estuviesen todos los alimentos marcados por una bola de blu – tack o plastilina, se convertía en el ganador o ganadora. Por último, he de decir, que a los niños les gustó y se divirtieron tanto que jugamos muchas partidas.

El material que necesitamos fue: 12 cartones, fichas de los alimentos que fui mostrando y 8 trozos de blu – tack o plastilina para cada niño.

Sus objetivos son:

- Adquirir el vocabulario de distintos alimentos.
- Marcar el alimento correcto.
- Desarrollar óculo – manual.

- Mantener la atención del niño.
- *“Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura, en el movimiento, el gesto y el ritmo”.*

Sus contenidos son:

- *“Comprensión y aceptación de reglas para jugar, participación en su regulación y valoración de sus necesidades y del papel del juego como medio de disfrute y de relación con los demás”.*
- Reconocimiento e identificación, de forma oral y escrita, de los distintos alimentos.
- Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás.
- Valoración y actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los otros, respondiendo de forma ajustada.

Finalmente, para evaluar la consecución de los objetivos de aprendizaje y ver si los han cumplido, elaboraré una rúbrica a partir de una hoja con la lista de clase, en la cual indicaré los criterios de evaluación pertinentes a los objetivos, además de tener en cuenta la actitud.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Adquirir el vocabulario de distintos alimentos.
- Marcar el alimento correcto.
- Desarrollar óculo – manual.
- Mantener la atención del niño.
- Actitud favorable hacia la tarea.
- Participación en situaciones de comunicación en el aula.



<i>13/4/2015</i>	<b>CRITERIO 1</b>	<b>CRITERIO 2</b>	<b>CRITERIO 3</b>	<b>CRITERIO 4</b>	<b>CRITERIO 5 y 6</b>
<b>Nº 1</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X*</b> <sup>9</sup>	<b>X</b>
<b>Nº 2</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 3</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 4</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 5</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 6</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 7</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 8</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 9</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 10</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 11</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X*</b>	<b>X</b>
<b>Nº 12</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>

### SESIÓN 3

#### *3º ACTIVIDAD: “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”*

Esta actividad la realicé el miércoles 15 de Abril a las 15 horas con el curso asignado durante mi estancia de prácticas, 5 años B.

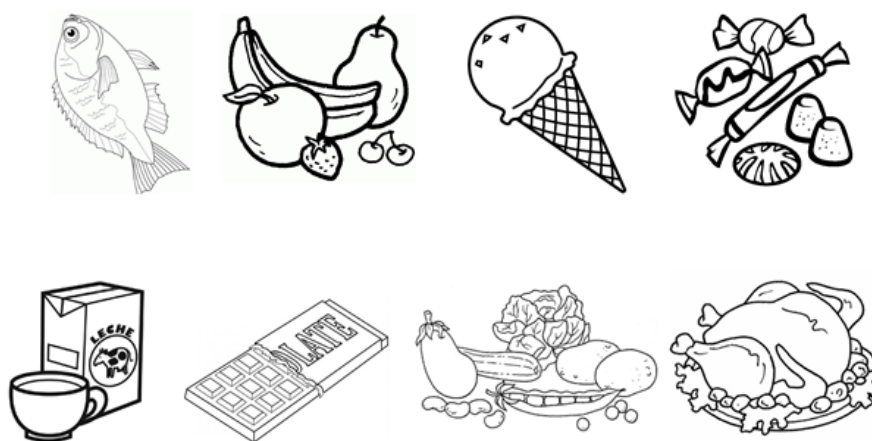
---

<sup>9</sup> Las X\* que aparecen en todas las tablas significan que esos alumnos no han logrado el objetivo.

La actividad consistía en pintar aquellos alimentos que son saludables para nuestro organismo y nuestros dientes y tachar con un rotulador rojo aquellos que no son buenos para nuestra salud.

FICHA A REALIZAR (Véase resultado en ANEXO 3)

*Alimentación saludable.*



La metodología de esta actividad fue la siguiente: Partiendo de “La pirámide de los alimentos” que tenemos en nuestra clase, nombraba los alimentos que aparecen en la ficha, y aquellos que se encontraban en la punta de la pirámide se tachaban, ya que para nuestros dientes no son buenos tomarlos con frecuencia, puesto que podemos tener caries y tampoco es bueno para nuestro organismo debido a la obesidad infantil. El resto de alimentos se pintaban tal y como son realmente.

El material que necesitamos fue: Ficha, rotuladores (especialmente rojo) y pinturas. Además del lápiz y goma para poner el nombre, apellido y fecha en la actividad.

Sus objetivos son:

- Clasificar alimentos que son buenos para la salud de los que son nocivos.
- Identificar aquellos alimentos que nos producen las caries, por lo que no debemos de comerlos frecuentemente, sino que solamente en ocasiones especiales.

- Reconocer los alimentos por sus características.
- Trabajar con “La pirámide de los alimentos” aquellos alimentos que debemos comer a menudo de los que no.
- Conocer las consecuencias de aquellos alimentos nocivos.
- Desarrollar la expresión oral.
- *“Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales de higiene, alimentación, vestido, descanso, juego y protección”.*

Sus contenidos son:

- *“Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás”.*
- *“Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias”.*
- Reconocimiento e identificación de los alimentos sanos y alimentos nocivos.
- Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás.
- Valoración y actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los otros, respondiendo de forma ajustada.

Finalmente, para evaluar la consecución de los objetivos de aprendizaje y ver si los han cumplido, elaboraré una rúbrica a partir de una hoja con la lista de clase, en la cual indicaré los criterios de evaluación pertinentes a los objetivos, además de tener en cuenta la actitud.

<i>15/4/2015</i>	<b>CRITERIO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CRITERIO</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5 y 6</b>
<b>Nº 1</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 2</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 3</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 4</b>	<b>X*</b>	<b>X*</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 5</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 6</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 7</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 8</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 9</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 10</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 11</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 12</b>	<b>X</b>	<b>X*</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 13</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 14</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 15</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 16</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 17</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 18</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 19</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 20</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 21</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 22</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 23</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 24</b>	<b>No estuvo</b>	<b>No estuvo</b>	<b>No estuvo</b>	<b>No estuvo</b>	<b>No estuvo</b>

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Clasificar alimentos que son buenos para la salud de los que son nocivos.
- Reconocer los alimentos por sus características.

- Trabajar con “La pirámide de los alimentos” aquellos alimentos que debemos comer a menudo de los que no.
- Conocer las consecuencias de aquellos alimentos nocivos.
- Actitud favorable hacia la tarea.
- Participación en situaciones de comunicación en el aula.

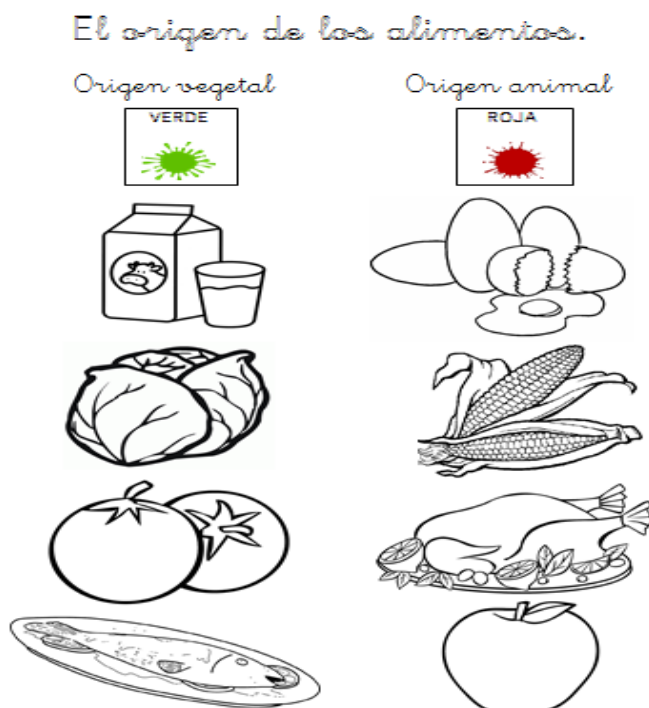
## SESIÓN 4

### 4º ACTIVIDAD: “EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS”

Esta actividad la realicé el jueves 16 de Abril a las 16 horas con el curso asignado durante mi estancia de prácticas, 5 años B.

La actividad consistía en pintar aquellos alimentos de origen vegetal de color verde y aquellos alimentos de origen animal de color rojo; tal y como nos indican los gomets.

FICHA A REALIZAR (Véase resultado en ANEXO 4)



La metodología de esta actividad fue la siguiente: primero les dije que hay alimentos que proceden de animales y otros de vegetales. Les señalé en la pirámide, que aquellos alimentos que encontramos en los dos primeros pisos, es decir, cereales y frutas, verduras y hortalizas, se corresponden con los alimentos de origen vegetal. Mientras que aquellos alimentos del tercer piso, lácteos, carne y pescado, se corresponde con los alimentos de origen animal. Así pues, iba nombrando un alimento y le pedía a un niño que me señalase en la pirámide donde estaba y entonces cuál era su origen. Así sucesivamente con todos los alimentos que aparecen en la ficha. Después, pasamos a realizar la actividad en la pizarra digital, ya que algunos no tenían muy clara la diferencia entre animal y vegetal. En la pizarra, realizamos la misma acción, pero en este caso pintaban el alimento del color correspondiente, o rojo o verde.

El material que necesitamos fue: ficha, gomet rojo y verde para cada ficha, pinturas rojas y verdes. Además de lapiceros y gomas para escribir nombre, apellido y fecha.

Sus objetivos son:

- Reconocer los alimentos por sus características.
- Clasificar alimentos según su origen: origen vegetal u origen animal en la actividad.
- Comprender la diferencia entre origen animal y vegetal.
- Desarrollar la expresión oral.
- *“Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión”.*
- *“Descubrir las tecnologías de la información y la comunicación e iniciarse en su uso”.*

Sus contenidos son:

- Reconocimiento e identificación de los alimentos por sus características.
- Distinción entre los alimentos de origen vegetal y de origen animal.

- *“Curiosidad, respeto y cuidado hacia los elementos del medio natural, especialmente animales y plantas. Interés y gusto por conocer las relaciones que existen entre ellos”.*
- *“Utilización adecuada de las normas que rigen el intercambio comunicativo, respetando el turno de palabra, escuchando con atención y respeto, así como de otras normas sociales de relación con los demás”.*
- Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás.
- Valoración y actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los otros, respondiendo de forma ajustada.

Finalmente, para evaluar la consecución de los objetivos de aprendizaje y ver si los han cumplido, elaboraré una rúbrica a partir de una hoja con la lista de clase, en la cual indicaré los criterios de evaluación pertinentes a los objetivos, además de tener en cuenta la actitud.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Reconocer los alimentos por sus características.
- Clasificar alimentos según su origen: origen vegetal u origen animal en la actividad.
- Comprender la diferencia entre origen animal y vegetal.
- Actitud favorable hacia la tarea.
- Participación en situaciones de comunicación en el aula.

<i>16/4/2015</i>	<b>CRITERIO</b> <b>1</b>	<b>CRITERIO</b> <b>2</b>	<b>CRITERIO</b> <b>3</b>	<b>CRITERIO</b> <b>4 y 5</b>
Nº 1	X	X	X*	X
Nº 2	X	X	X	X
Nº 3	X	X	X	X
Nº 4	X*	X	X*	X
Nº 5	X	X	X	X
Nº 6	X	X	X*	X
Nº 7	X	X	X	X
Nº 8	X	X	X	X
Nº 9	X	X	X	X
Nº 10	X	X	X	X
Nº 11	X	X	X	X
Nº 12	X*	X	X*	X
Nº 13	X	X	X*	X
Nº 14	X	X	X	X
Nº 15	X	X	X	X
Nº 16	X	X	X	X
Nº 17	X	X	X	X
Nº 18	X	X	X	X
Nº 19	X	X	X*	X
Nº 20	X	X	X	X
Nº 21	X	X	X	X
Nº 22	X	X	X	X
Nº 23	X	X	X*	X
Nº 24	No estuvo	No estuvo	No estuvo	No estuvo



## SESIÓN 5

### *5º ACTIVIDAD: ¡NOS CONVERTIMOS EN PASTELEROS!*

Esta actividad la realicé el viernes 17 de Abril de 9 a 10.30 horas con el curso asignado durante mi estancia de prácticas, 5 años B.

La actividad consistía en convertirnos en pasteleros y realizar un pastel dulce con forma de araña. Con esta actividad quería hacerles entender que los pasteleros realizan sus pasteles y no se los comen ellos, sino que los venden o los comparten con familiares. Quería hacerles entender esto, puesto que es un pastel dulce y esto solamente lo comemos en ocasiones especiales y pocas veces.



La metodología de esta actividad fue la siguiente: En la asamblea, les comunicamos a los niños que nos íbamos a convertir por un momento en pasteleros y que estos, no se comen su pastel sino que lo hacen para venderlo, pues nosotros lo hacemos para compartirlo con nuestra familia. Les explicamos que nuestro pastel va a tener forma de araña. En primer lugar, lo primero que hace un pastelero es lavarse muy bien las manos, así pues, nos vamos a lavar las manos y cuando terminemos volvemos a sentarnos en la asamblea. En segundo lugar, colocaremos encima de cada servilleta un trozo de pasta de azúcar de color rojo y cada niño se sentará en su sitio. Este trozo lo partieron en dos cachos iguales e hicieron dos bolas. Esto fueron los ojos. En tercer lugar, les dimos una magdalena y un cuchillo de plástico a cada niño y la profesora, iba poniéndoles encima un poco de nocilla, la cual fue extendida por toda la magdalena. Seguidamente, les fuimos echando encima fideos de chocolate. En cuarto lugar, les pusimos una película

proyectada en la pizarra digital y se sentaron en la asamblea; mientras la maestra y yo íbamos llamando individualmente a cada alumno, para colocar con ellos los ojos (pasta de azúcar) y las 6 patas (regaliz negro) en el cuerpo de la araña (magdalena). Finalmente, los guardamos en el armario bajo llave, para que el niño con Síndrome de Prader – Willi no lo pudiera tocar. Durante esta actividad, tanto la maestra como yo estábamos muy pendientes de él. En la hora extra, de 12 a 13 horas, metimos cada araña en una bolsita con una bandeja de base.

El material que necesitamos fue: mantel, cuchillos de plásticos, servilletas, magdalenas, nocilla, fideos de chocolate, pasta de azúcar, regaliz negro, bolsas, cartulina para las bandejas.

Sus objetivos son:

- Realizar un pastel como si fuésemos pasteleros.
- Compartir el pastel con su familia.
- Participar activamente en la actividad.
- Desarrollar la motricidad fina.
- *“Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales de higiene, alimentación, vestido, descanso, juego y protección”.*
- Actitud favorable ante la tarea.

Sus contenidos son:

- Reconocimiento e identificación de la labor de un pastelero.
- *Práctica de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación y descanso. Utilización adecuada de espacios, elementos y objetos. Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran. Valoración de la actitud de ayuda de otras personas”.*
- *“Gusto por un aspecto personal cuidado. Colaboración en el mantenimiento de ambientes limpios y ordenados”.*

- “Aceptación de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene”.
- Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás.
- Valoración y actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los otros, respondiendo de forma ajustada.

Finalmente, la evaluación de esta actividad solamente fue que todos los niños participaran de manera activa en la actividad, desarrollasen su motricidad y se divirtieran convirtiéndose en pasteleros.

#### 6º ACTIVIDAD: “CUÁNTOS HAY?”

Esta actividad la realicé el viernes 17 de Abril a las 11 horas con el curso asignado durante mi estancia de prácticas, 5 años B.

La actividad consistía en realizar una suma y una resta, donde hay unas imágenes de apoyo.

FICHA A REALIZAR (Véase resultado en ANEXO 5)

¿Cuántos hay?

$$3 + 2 =$$



$$6 - 1 =$$



La metodología de esta actividad fue la siguiente: Esta ficha la proyecté en la pizarra, y elegí a dos niños. Uno realizó la suma y otro la resta. Después, de uno en uno leyeron tanto la suma como la resta.

El material que necesitamos fue: ficha, pinturas y rotuladores. Además del lápiz y goma para poner el nombre, apellido y fecha en la actividad.

Sus objetivos son:

- Resolver mentalmente problemas con operaciones sencillas.
- Realizar sumas.
- Realizar restas.
- Leer sumas y restas.
- *“Descubrir las tecnologías de la información y la comunicación e iniciarse en su uso”.*
- *“Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura, en el movimiento, el gesto y el ritmo”.*

Sus contenidos son:

- Reconocimiento e identificación, de forma oral y escrita, de las sumas y de las restas.
- Identificación y expresión de la lectura de restas y sumas.
- *“Aproximación a la cuantificación de colecciones. Utilización del conteo como estrategia de estimación y uso progresivo de los números cardinales para calcular y resolver problemas sencillos relacionados con la vida cotidiana”.*
- *“Conocimiento e iniciación en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación”.*

- *“Utilización adecuada de las normas que rigen el intercambio comunicativo, respetando el turno de palabra, escuchando con atención y respeto, así como de otras normas sociales de relación con los demás”.*
- Valoración y actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los otros, respondiendo de forma ajustada.

Finalmente, para evaluar la consecución de los objetivos de aprendizaje y ver si los han cumplido, elaboraré una rúbrica a partir de una hoja con la lista de clase, en la cual indicaré los criterios de evaluación pertinentes a los objetivos, además de tener en cuenta la actitud.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Resolver mentalmente problemas con operaciones sencillas.
- Realizar sumas.
- Realizar restas.
- Leer sumas y restas.
- Actitud favorable hacia la tarea.
- Participación en situaciones de comunicación en el aula.

<i>17/4/2015</i>	<b>CRITERIO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CRITERIO</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5 Y 6</b>
Nº 1	X	X	X	X	X
Nº 2	X	X	X	X	X
Nº 3	X	X	X	X	X
Nº 4	X*	X	X	X	X
Nº 5	X	X	X	X	X
Nº 6	X	X	X	X	X
Nº 7	X	X	X	X	X
Nº 8	X	X	X	X	X
Nº 9	X	X	X	X	X
Nº 10	X	X	X	X	X
Nº 11	X	X	X	X	X
Nº 12	X*	X	X	X	X
Nº 13	X*	X	X	X	X
Nº 14	X	X	X	X	X
Nº 15	X	X	X	X	X
Nº 16	X	X	X	X	X
Nº 17	X	X	X	X	X
Nº 18	X	X	X	X	X
Nº 19	X	X	X*	X	X
Nº 20	X	X	X	X	X
Nº 21	X	X	X	X	X
Nº 22	X	X	X	X	X
Nº 23	X	X	X	X	X
Nº 24	X	X	X	X	X

## SESIÓN 6

### *7º ACTIVIDAD: “BINGO”*

Esta actividad la realicé el lunes 20 de Abril a las 11 horas con el curso asignado durante mi estancia de prácticas, 5 años B.

La actividad consistía repasar el vocabulario de los alimentos de una forma divertida y entretenida para los niños.

La metodología de esta actividad fue la siguiente: La clase se dividió en dos grupos, unos se iban con otra maestra a jugar a otro juego; y la otra mitad se quedó conmigo y con la tutora del grupo. En este caso, los alumnos que el lunes pasado no estuvieron con nosotras les tocan hoy. En primer lugar, repartí a cada niño un cartón y les dije que todos cartones son diferentes, pero que igual al coincidir un alimento en dos cartones, y si solo falta ese de nombrar pueden ganar dos niños o niñas. No obstante, lo importante es participar, no ganar. En segundo lugar, les repartimos las bolas de blu – tack o plastilina para marcar el alimento que yo nombrase. Además, les dije que iría sacando fichas de los alimentos y pueden o no estar en el cartón (en todo momento les mostraría la imagen), por lo que debían estar en silencio y muy atentos de que no se les pasará ningún alimento, ya que si esto sucedía ya no podían ganar. En tercer lugar, una vez que un niño o niña completase su cartón, es decir, estuviesen todos los alimentos marcados por una bola de blu – tack o plastilina, se convertía en el ganador o ganadora. Por último, he de decir, que a esta mitad de niños les gustó también mucho y jugamos muchas más partidas.

El material que necesitamos fue: 12 cartones, fichas de los alimentos que irá mostrando la maestra y 8 trozos de blu – tack o plastilina para cada niño.

Sus objetivos son:

- Adquirir el vocabulario de distintos alimentos.
- Marcar el alimento correcto.
- Desarrollar óculo – manual.

- Mantener la atención del niño.
- *“Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura, en el movimiento, el gesto y el ritmo”.*

Sus contenidos son:

- *“Comprensión y aceptación de reglas para jugar, participación en su regulación y valoración de sus necesidades y del papel del juego como medio de disfrute y de relación con los demás”.*
- Reconocimiento e identificación, de forma oral y escrita, de los distintos alimentos.
- Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás.
- Valoración y actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los otros, respondiendo de forma ajustada.

Finalmente, para evaluar la consecución de los objetivos de aprendizaje y ver si los han cumplido, elaboraré una rúbrica a partir de una hoja con la lista de clase, en la cual indicaré los criterios de evaluación pertinentes a los objetivos, además de tener en cuenta la actitud.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Adquirir el vocabulario de distintos alimentos.
- Marcar el alimento correcto.
- Desarrollar óculo – manual.
- Mantener la atención del niño.
- Actitud favorable hacia la tarea.
- Participación en situaciones de comunicación en el aula.



<i>20/4/2015</i>	<b>CRITERIO</b> <b>1</b>	<b>CRITERIO</b> <b>2</b>	<b>CRITERIO</b> <b>3</b>	<b>CRITERIO</b> <b>4</b>	<b>CRITERIO</b> <b>5 Y 6</b>
<b>Nº 13</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 14</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 15</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 16</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 17</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X*</b>	<b>X</b>
<b>Nº 18</b>	<b>X</b>	<b>X*</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 19<sup>10</sup></b>	<b>No estuvo</b>	<b>No estuvo</b>	<b>No estuvo</b>	<b>No estuvo</b>	<b>No estuvo</b>
<b>Nº 20<sup>11</sup></b>	<b>No estuvo</b>	<b>No estuvo</b>	<b>No estuvo</b>	<b>No estuvo</b>	<b>No estuvo</b>
<b>Nº 21</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 22</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 23</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Nº 24</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>

#### *8º ACTIVIDAD: “NOS LAVAMOS LAS MANOS”*

Esta actividad la realicé el lunes 20 de Abril a las 15 horas con el curso asignado durante mi estancia de prácticas, 5 años B.

La actividad consistía poner en orden la secuencia de lavarse las manos. Y cada imagen relacionarla con su texto.

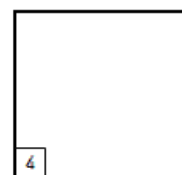
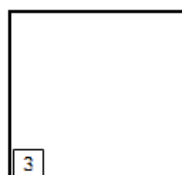
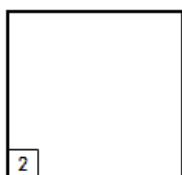
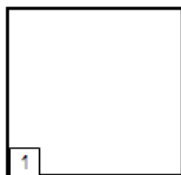
FICHA A REALIZAR (Véase resultado en ANEXO 6)

---

<sup>10</sup> Solamente faltó por la mañana.

<sup>11</sup> Faltó todo el día.

¡Nos lavamos las manos!



Ponemos  
jabón en  
las manos.

Nos  
aclaremos  
las manos.

Nos  
secamos las  
manos con  
la toalla.

Frotamos las  
manos  
hasta que  
sale espuma.

La metodología de esta actividad fue la siguiente: Proyectamos la segunda ficha en la pizarra. En primer lugar, puse encima de la imagen el número correspondiente al orden, según me decía el niño al que preguntaba. En este caso lo puse yo, ya que estaba muy alto, porque en el hueco que quedaba entre la imagen y el texto los niños iban a realizar una flecha. Así pues, en segundo lugar, salía a la pizarra el niño que yo escogía y leía, por orden, el cuadro de texto, y debía de unirlo con la imagen que considerase oportuna. Así, sucesivamente, hasta haber leído los 4 cuadros de texto. En tercer lugar, les dije a los niños que lo primero de todo era poner el nombre, apellido y fecha, solamente en la hoja donde íbamos a trabajar; luego pintar las imágenes como quisieran y los cuadros de

texto de color amarillo. Después, recortar tanto las imágenes como los cuadros de textos y colocarlos en la ficha en su orden correspondiente. Por último, llamarían a la maestra o a mí para ver si lo habían colocado bien y poder pasar a pegarlo.

El material que necesitamos fue: ficha, pinturas, rotuladores, tijeras y pegamentos. Además del lápiz y goma para poner el nombre, apellido y fecha en la actividad.

Sus objetivos son:

- Ordenar correctamente la secuencia de imágenes.
- Relacionar la imagen con la acción (el texto).
- Pintar claramente cada detalle de la imagen.
- Imitar el gesto de lavarse las manos diciendo qué estamos haciendo.
- *“Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales de higiene, alimentación, vestido, descanso, juego y protección”.*
- *“Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión”.*
- *“Descubrir las tecnologías de la información y la comunicación e iniciarse en su uso”.*
- *“Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura, en el movimiento, el gesto y el ritmo”.*

Sus contenidos son:

- *“Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás”.*
- *“Práctica de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación y descanso. Utilización adecuada de espacios, elementos y objetos. Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran. Valoración de la actitud de ayuda de otras personas”.*

- *“Gusto por un aspecto personal cuidado. Colaboración en el mantenimiento de ambientes limpios y ordenados”.*
- *“Conocimiento e iniciación en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación”.*
- *“Comprensión y reproducción de textos de forma oral. Escucha activa y participación en situaciones habituales de comunicación. Acomodación progresiva de sus enunciados a los formatos convencionales, así como acercamiento a la interpretación de mensajes, textos y relatos orales producidos por medios audiovisuales. Interés por compartir interpretaciones, sensaciones y emociones”.*
- *“Utilización adecuada de las normas que rigen el intercambio comunicativo, respetando el turno de palabra, escuchando con atención y respeto, así como de otras normas sociales de relación con los demás”.*
- Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás.
- Valoración y actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los otros, respondiendo de forma ajustada.

Finalmente, para evaluar la consecución de los objetivos de aprendizaje y ver si los han cumplido, elaboraré una rúbrica a partir de una hoja con la lista de clase, en la cual indicaré los criterios de evaluación pertinentes a los objetivos, además de tener en cuenta la actitud.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Ordenar correctamente la secuencia de imágenes.
- Relacionar la imagen con la acción (el texto).
- Pintar claramente cada detalle de la imagen.
- Imitar el gesto de lavarse las manos diciendo qué estamos haciendo.

- Actitud favorable hacia la tarea.
- Participación en situaciones de comunicación en el aula.

<i>20/4/2015</i>	<b>CRITERIO 1</b>	<b>CRITERIO 2</b>	<b>CRITERIO 3</b>	<b>CRITERIO 4</b>	<b>CRITERIO 5 Y 6</b>
Nº 1	X*	X	X*	X	X
Nº 2	X	X	X	X	X
Nº 3	X	X	X	X	X
Nº 4 <sup>12</sup>	No estuvo	No estuvo	No estuvo	No estuvo	No estuvo
Nº 5	X	X	X*	X	X
Nº 6	X*	X	X*	X	X
Nº 7	X	X	X	X	X
Nº 8	X	X	X	X	X
Nº 9	X	X	X	X	X
Nº 10	X	X	X	X	X
Nº 11	X	X	X	X	X
Nº 12	X*	X	X	X	X
Nº 13	No estuvo	No estuvo	No estuvo	No estuvo	No estuvo
Nº 14	X	X	X	X	X
Nº 15	X	X	X	X	X
Nº 16	X	X	X	X	X
Nº 17	X	X	X	X	X
Nº 18	X	X	X	X	X
Nº 19	X	X	X	X	X
Nº 20	No estuvo	No estuvo	No estuvo	No estuvo	No estuvo
Nº 21	X	X	X	X	X
Nº 22	X	X	X	X	X
Nº 23	X	X	X*	X	X
Nº 24	X	X	X	X	X

---

<sup>12</sup> Este niño junta al 13 faltaron solamente por la tarde.

## - Conclusiones y valoración personal

Para realizar este trabajo me he basado en documentos, libros y apuntes del Grado de Magisterio Infantil. Me han sido muy útiles. Para poder indagar en tantos artículos y libros, he tenido que realizar un trabajo constante desde el primer momento que mantuve la primera reunión con mi directora del TFG. Además, debido a mi trabajo constante, he podido reunirme con mi tutora siempre que lo considerase necesario.

Para no centrarme solamente en la teoría, he querido realizar unos cuestionarios para comparar un colegio público de ciudad, en este caso Huesca, con uno de un pueblo (Ateca). Como hemos podido comprobar en los gráficos, los niños de la ciudad han conseguido con mejor éxito los hábitos saludables. Además, en el primer colegio, el de la ciudad, he podido llevar a cabo la unidad didáctica programada por mí misma, de la cuál he cogido y comparado los resultados de dos niños y del niño con Síndrome Prader – Willi.

En cuanto a las dificultades encontradas, solamente decir que al principio iba a enfocar mi trabajo de manera general a los hábitos saludables, pero no había ningún libro de manera general y como de lo que más encontré fue de los hábitos saludables de los alimentos, decidí enfocar mi TFG sobre este tema. Una vez que ya encaminé mi trabajo por buen camino solamente tuve que ir buscando información poco a poco y constantemente. Este podría ser uno de mis puntos fuertes, que aunque una cosa no me salga como espero, sigo buscando información de otro tema y sigo hacia delante.

Finalmente, espero que todo mi esfuerzo desde el primer momento y mi trabajo constante y firme que he mantenido durante estos largos meses se refleje en mi nota final, ya que día a día he dedicado un tiempo a este trabajo y no lo he dejado para el último momento. Además, gracias a mi trabajo constante he podido poner en práctica la unidad didáctica.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bárcena, F. (1996). La formación de la competencia cívica: Bases teóricas y conceptuales. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado* (25), 85-101.
- Acuña, Y., Cortes, R. (2012). *Promoción de estilos de vida saludable área de salud de esparza*. (Tesis doctoral). Costa Rica: Instituto centroamericano de administración pública. 24 – 45.
- Álvarez, C. M. (s.f.). *Guía Didáctica: Almarabú*. Zaragoza: Edelvives.
- Aranceta, J., Gil, A. (2010). *Alimentos funcionales y salud en las etapas infantil y juvenil*. Madrid: Médica Panamericana.
- Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. (s.f.). Consultado (20 abril 2015). Recuperado de: <http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf>
- Concepto de salud según la OMS*. (2012 – 2015). Consultado (11 febrero 2015). Recuperado de: <http://concepto.de/salud-segun-la-oms/>
- Educación dental*. (2015). Consultado (4 mayo 2015). Recuperado de: <http://dentalcentral.es/educacion-dental/>
- Educación para la salud*. (s.f.). Consultado (12 mayo de 2015). Recuperado de: <http://eps.aragon.es/>
- El concepto de salud, definición y evolución*. (2013). Consultado (11 febrero 2015). Recuperado de: <http://clubensayos.com/Ciencia/EL-CONCEPTO-DE-SALUD-DEFINICI%C3%93N/391012.html>
- Flores, R. (2005). *La aventura de la vida*. Edex.
- Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. (s.f.). Consultado (11 marzo 2015). Recuperado de: <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- Hassink, S. (2010). *Obesidad infantil*. Madrid: Médica Panamericana.
- Hábitos alimentarios saludables*. (2008). Consultado (9 abril 2015). Recuperado de: [http://www.cecua.es/publicaciones/habitos\\_alimentarios.pdf](http://www.cecua.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf)
- Hernández, M. (Tercera ed.). (2001). *Alimentación infantil*. Madrid: Díaz de Santos.
- La importancia de educar para la buena alimentación, los hábitos de higiene y el cuidado del cuerpo*. (2007). Consultado (13 abril 2015). Recuperado de: <http://apacpelenasancheztamargo.blogspot.com.es/2007/09/la-importancia-de-educar-para-la-buena.html>

- Muñoz, M<sup>a</sup>.D. (2011). Conducta alimentaria, desarrollo y hábitos saludables. En Jorge Javier Ricarte Trives, *Psicología de la salud infantil* (p. 215 – 247). España: Eunete.
- ORDEN de 12 de mayo de 2014, del Consejero de Sanidad, Bienestar Social y Familia, por la que se establece la convocatoria de acreditación de centros educativos como Escuelas Promotoras de Salud de 2014.
- ORDEN de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Pascual, T. (2011). Hábitos de vida saludables y deporte en niños. *Vive Sano*, n° 3894, p. 1-4.
- Prevención contra las caries de los niños*. (s.f.). Consultado (4 mayo 2015). Recuperado de: <http://www.guiainfantil.com/salud/dientes/prevencioncaries.htm>
- Promoción de la Salud Glosario*. (1998). Consultado (18 febrero 2015). Recuperado de: [http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario\\_sp.pdf](http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf)
- Ricarte, J.J. (2011). Concepto de salud y enfermedad. En Jorge Javier Ricarte Trives, *Psicología de la salud infantil* (p. 51 – 62). España: Eunete.
- Roselló, M. (s.f.). *Idea Sana*. Consultado (16 abril 2015). Recuperado de: <http://ideasana.fundacioneroski.es/web/es/16/decalogo/>
- Sadgrove, J., Voller, D. (2000). *Guía práctica de la Dieta Sana*. Barcelona: Circulo de Lectores.
- Salud – Diferentes miradas sobre el concepto de Salud*. (2007 – 2013). Consultado (11 febrero 2015). Recuperado de: [http://www.psico-web.com/salud/concepto\\_salud\\_03.htm](http://www.psico-web.com/salud/concepto_salud_03.htm)
- Serna, A., Menéndez, M. (1991). *Buenas maneras: 201 normas de urbanidad*. Madrid: Susaeta.



- Anexos

**ANEXO 1**

*Cuestionario de hábitos saludables  
alimenticios.*

*Edad* \_\_\_\_\_







*Como en...* \_\_\_\_\_







*Sexo* \_\_\_\_\_







	SI	NO
1. ME LAVO LOS DIENTES DESPUÉS DE CADA COMIDA TODOS LOS DÍAS.		
2. ANTES DE COMER ME LAVO LAS MANOS.		
3. TODOS LOS DÍAS COMO UNA PIEZA DE FRUTA.		
4. COMO CARNE A MENUDO.		
5. COMO PESCADO CASI TODOS LOS DÍAS.		
6. BEBO MUCHA AGUA.		
7. POCAS VECES BEBO REFRESCOS COMO COCA – COLA, KAS...		
8. NO COMO CHUCHES TODOS LOS DÍAS.		
9. REALIZO CINCO COMIDAS AL DÍA.		
10. ME COMO TODO LO QUE ME PONEN EN EL PLATO EN CASA O EN EL COMEDOR.		
11. COMO YO SOLITO, SIN AYUDA DE LOS PAPÁS.		
12. REALIZO DEPORTE CON MIS AMIGOS O EN UNA EXTRAESCOLAR.		



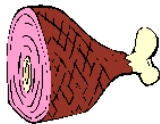



## ANEXO 2


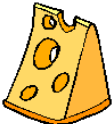




### - Fichas




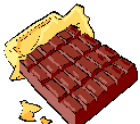


 MANZANA	 PERA	 NARANJA
 UVAS	 SANDÍA	 KIWI

 LECHE	 MAGDALENA	 GALLETAS
 ZUMO	 TOSTADA	 CEREALES

 ZANAHORIA	 PEPINO	 TOMATES
 BERENJENAS	 PATATA	 AJOS









 <b>FILETE</b>	 <b>PESCADO</b>	 <b>JAMÓN</b>
 <b>POLLO</b>	 <b>GAMBA</b>	 <b>SALCHICHA</b>

 <b>PAELLA</b>	 <b>QUESO</b>	 <b>ENSALADA</b>
 <b>ESPAGUETIS</b>	 <b>SOPA</b>	 <b>HUEVO FRITO</b>

 <b>CARAMELO</b>	 <b>TARTA</b>	 <b>CHUPA CHUPS</b>
 <b>CHOCOLATE</b>	 <b>BOMBONES</b>	 <b>CUCURUCHO</b>

- Cartones de bingo









# Bingo de alimentos

 MANZANA	 PERA	 PAELLA	 CAMELO
 UVAS	 SANDÍA	 ESPAGUETIS	 CHOCOLATE

# Bingo de alimentos

 LECHE	 MAGDALENA	 PERA	 ENSALADA
 ZUMO	 TOSTADA	 SANDÍA	 HUEVO FRITO

# Bingo de alimentos

 PERA	 NARANJA	 ZANAHORIA	 FILETE
 SANDÍA	 KIWI	 BERENJENAS	 POLLO


# Bingo de alimentos

 MAGDALENA	 GALLETAS	 QUESO	 MANZANA
 TOSTADA	 CEREALES	 SOPA	 UVAS







# Bingo de alimentos

 ZANAHORIA	 PEPINO	 LECHE	 CARAMELO
 BERENJENAS	 PATATA	 ZUMO	 CHOCOLATE


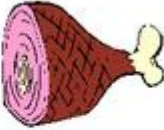






# Bingo de alimentos

 PEPINO	 TOMATES	 QUESO	 ENSALADA
 PATATA	 AJOS	 SOPA	 HUEVO FRITO

# Bingo de alimentos








 FILETE	 PESCADO	 ZANAHORIA	 MAGDALENA
 POLLO	 GAMBA	 BERENJENAS	 TOSTADA

# Bingo de alimentos

 PESCADO	 JAMÓN	 NARANJA	 TARTA
 GAMBA	 SALCHICHA	 KIWI	 BOMBONES



# Bingo de alimentos


 PAELLA	 QUESO	 PERA	 LECHE
 ESPAGUETIS	 SOPA	 SANDÍA	 ZUMO

# Bingo de alimentos

 QUESO	 ENSALADA	 NARANJA	 PEPINO
 SOPA	 HUEVO FRITO	 KIWI	 PATATA



# Bingo de alimentos

 CAMELO	 TARTA	 PAELLA	 LECHE
 CHOCOLATE	 BOMBONES	 ESPAGUETIS	 ZUMO

# Bingo de alimentos

 TARTA	 CHUPA CHUPS	 FILETE	 PEPINO
 BOMBONES	 CUCURUCHO	 POLLO	 PATATA

### ANEXO 3

Niña 15



Niño 5

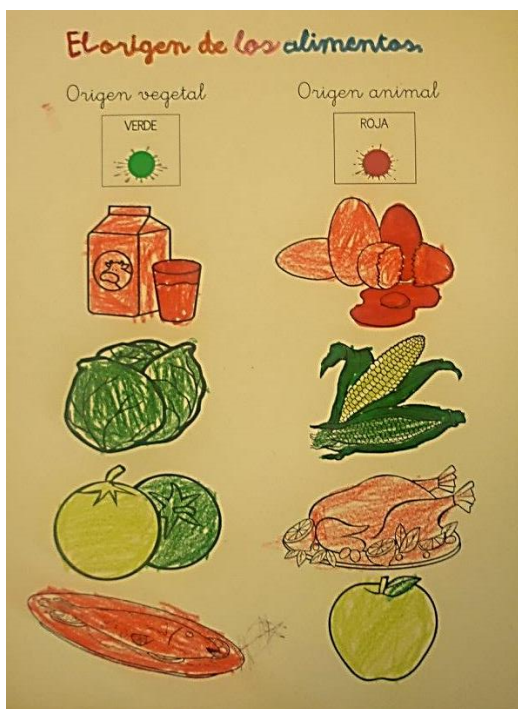


Niño con Síndrome de Prader – Willi

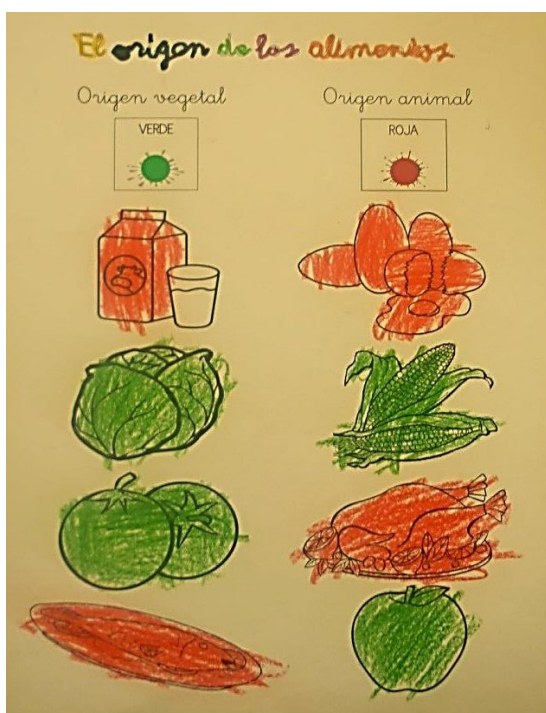


## ANEXO 4

Niña 15

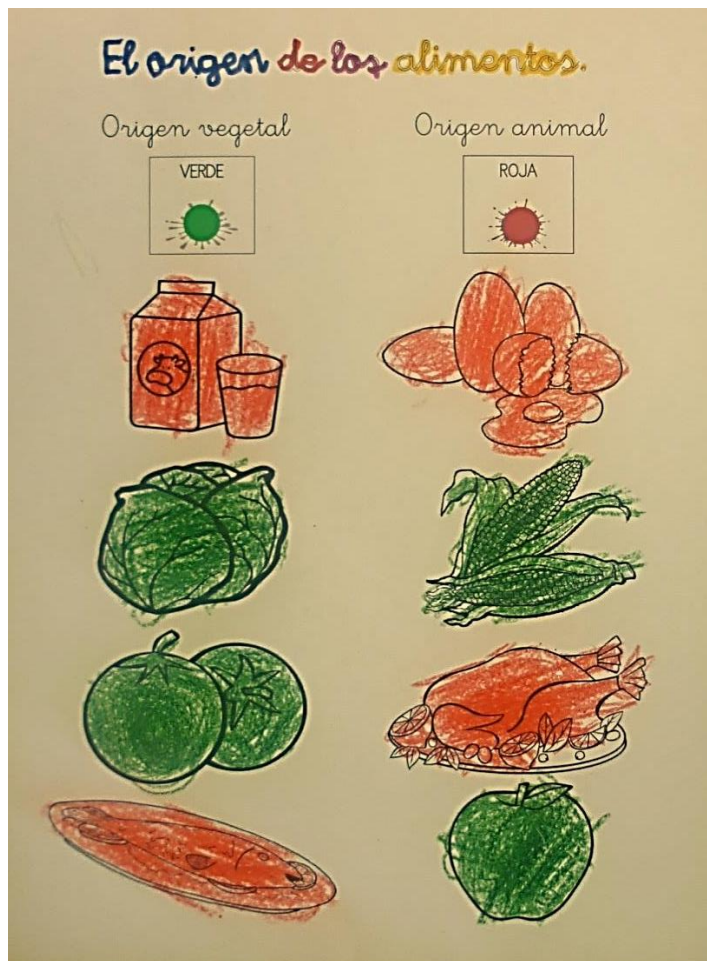


Niño 5






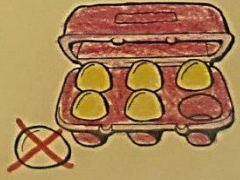
Niño con Síndrome de Prader – Willi



## ANEXO 5

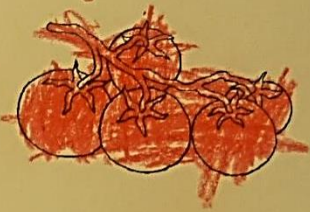
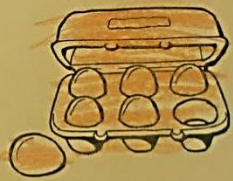
Niña 15

¿Cuántos hay?

- $3 + 2 = 5$  
- $6 - 1 = 5$  


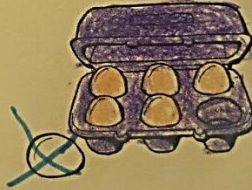
Niño 5

¿Cuántos hay?

- $3 + 2 = 5$  
- $6 - 1 = 5$  

Niño con Síndrome de Prader – Willi

¿Cuántos hay?

- $3 + 2 = 5$  
- $6 - 1 = 5$  

## ANEXO 6

Niña 15



Niño 5





Niño con Síndrome de Prader – Willi

